

Since 1949

అభిసారిక

సెప్టెంబరు 2017

రు. 15

Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

ISSN 0979-9789

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

సంపుటి : 68 సంచిక : 9

సెప్టెంబరు 2017



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

పశుధన మధనం
ధన మర్ధధనం।
ధాన్యధనం మహద్ధనం
విద్యాధనమేవ ధనం॥

పశు సంపద అసలు సంపదే కాదు
ధనం ఉంటే అది సగం సంపద
ధాన్యమనే ధనం ఉంటే అది
మహర్ధనమే
ఇక విద్యాధనం ఉంది చూసారూ,
అదే నిజమైన ధనం.

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

సెక్సు సమస్యలున్నప్పుడు ఈ విషయాలు అర్థం చేసుకోండి!



ఏ సెక్సు సమస్యకైనా మూలకారణం ఏంటో గుర్తిస్తే దానికి పరిష్కారం కూడా సాధారణంగా దొరుకుతుంది. ఆ పరిష్కారం ఓ యూరాలజిస్టు నుంచి రావచ్చు, నరాల నిపుణుడి నుంచి రావచ్చు, గైనకాలజిస్టు నుంచి రావచ్చు, ఓ సెక్సు సమస్యల నిపుణుడి నుంచి రావచ్చు, ఓ మానసిక నిపుణుడి నుంచి రావచ్చును.

సెక్స్ సమస్యలకి మానసిక కారణాలే మూలమని చాలాకాలం పాటు విశ్వాసం ఉండేది. శారీరక దోషాలు కూడా చాలా ఉన్నాయని తరువాత అర్థమైంది. అయినప్పటికీ చాలా సందర్భాల్లో మనోలైంగిక చికిత్స, కౌన్సిలింగు సెక్సు సమస్యల్లో చాలా మేలు చేస్తాయి.

సమస్య మూలంలో శారీరక సమస్యలున్నప్పుడు, ఆ శారీరక సమస్యకి వేరే చికిత్స ఉన్నా కూడా సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ చేసే మేలు చాలా ఉంటుంది.

వ్యక్తిగత చికిత్స, ఒకే రకం సమస్యలున్న వివిధ వ్యక్తులకి 'గ్రూపు'గా చేసే చికిత్స, దంపతులకి చేసే చికిత్స, సైకోఎనాలసిస్, సైకోథెరపీ, బిహేవియర్ థెరపీ మొ॥ వ్యూహాలతో సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరిస్తాము.

సెక్సులో ఎడ్జస్ట్‌మెంట్లు

సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడానికైతేనేం, సర్దుబాట్లు చేసుకోవడానికైతేనేం - ముందుగా ఆ వ్యక్తుల లైంగిక జీవితంలో వచ్చిన మార్పులేమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. అందులో ఏ మార్పుల్ని ఆ వ్యక్తి (వ్యక్తులు) ప్రధానమైనవిగా భావిస్తున్నారో తెలుసుకోవాలి. ముఖ్య సమస్య లేమిటో గుర్తించడం పూర్తయ్యాక దెబ్బతిన్న లైంగిక జీవితాన్ని పునర్నిర్మించడానికీ, మెరుగు పరచడానికీ తీసుకోవలసిన చర్యల్ని నిర్ణయించాలి.

కొత్త పద్ధతులు ట్రై చేస్తూ కొందరు నీకు యిది బావుందా, అది బావుందా అంటూ క్విజ్ మాస్టర్‌లా ఏదో ఒకటి అడుగుతుంటారు. అది ఎదుటి వారి కామస్పందనలపై నీళ్ళు జల్లుతుంది.

సర్దుబాట్లకీ, చికిత్సకీ కూడా అవసరమైన మొదటి ఘట్టం - భార్యాభర్తల మధ్య 'దాపరికాలు', అరమరికలు లేకుండా మాట్లడుకోగలగాలి. సాధారణంగా సెక్సు సమస్య ఏర్పడ్డప్పుడు లోపించేది అదే.

సెక్సు సమస్య స్వరూపాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి, పరిష్కారం కనుగొనడానికీ దంపతులెంత విద్యా, విజ్ఞానవంతులైనా, వారొక్కరికీ సాధ్యమవదు. తరచు మూడో మనిషి సాయం అవుతుంది. ఆ పనిని సమర్థవంతంగా చేయగలిగినది సెక్సు సమస్యల నిపుణులే.

ప్రతి ఒక్కరూ 'సమస్య తమకే వచ్చిందనీ, మిగతా వాళ్ళంతా అదృష్ట వంతు'లనీ అనుకుంటుంటారు. ఏ పడకగదిలో ఏ బాధలున్నాయో ఆ గది గోడలే సాక్ష్యం.

సెక్సు సమస్యలు ప్రతి దాంపత్యాన్నీ జీవితకాలంలో ఒకసారైనా పలకరి స్తాయి. దాని ప్రభావం ఆ సమస్య స్వభావాన్ని బట్టి, దంపతుల స్వభావాల్ని బట్టి మారుతుంది.

గ్రూప్ చికిత్స

ఒకే రకం సమస్య గల దంపతుల్ని కాని, వ్యక్తుల్ని కాని ఒక దగ్గర చేర్చి గ్రూపు చర్చచేయడం ద్వారా సెక్సు సమస్యలు తేలిగ్గా పరిష్కారమవు తున్నట్టు పాశ్చాత్య దేశాల్లోనే కాక మనదేశంలో కూడా ఆచరణలో అనుభవమే!

ఇందులోని లాభం ఏంటంటే – 'నేనొక్కణ్ణే కాదు, నాలాంటి వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు' అనే ధైర్యం కలుగుతుంది. ఎదుటివాళ్ళు ఫ్రీగా మాట్లాడుతుంటే తనూ ఫ్రీగా మాట్లాడి, సమస్యలోని అనవసరపు సీరియస్‌నెస్‌ని వదిలించడం జరుగుతుంది. ఇతరుల అనుభవాలనుంచి గ్రహించడం జరుగు తుంది. సమస్యని ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది.

అయితే కొందరు సెక్సు సమస్యల్ని ఆయుధంగా వాడుకుని తమ మధ్య ఉన్న చిన్నచిన్న విభేదాలని పెద్దవి చేస్తారు. చాలా కాలంగా వారిమధ్య



రాజుకుంటున్న చిన్న తగాదాలు, సెక్సు సమస్యల కారణంగా భగ్గుమంటాయి. అలాంటి వాళ్ళు చికిత్సకి ఒక పట్టాన లొంగరు. భాగస్వామి పట్ల వాళ్ళకుండే ద్వేషం వల్ల ఎదుటి వారిని అర్థం చేసుకోలేరు.

కనుక సమస్య తీరే సలహాలు ఎన్ని చెప్పినా విని తలూపుతారే కాని పాటించరు. తమ సమస్యలకి మూలం సెక్సు లోపాలే అని భావిస్తారే కాని దాన్ని తొలగించేందుకు డాక్టరిచ్చే ఒక్క సలహానూ ఆచరించరు.

ఒత్తిడి కూడా కారణమే!

మానసిక ఒత్తిడి వల్ల కూడా సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయని అందరికీ తెలుసు. అలాగే అనేకసార్లు సెక్సు జీవితంలో వచ్చే మార్పులే మానసిక వత్తిడిని కలిగిస్తుంటాయి కూడా!

అనుకోకుండా ఒక రోజున తగినంత మూడ్ లేక సెక్సులో పాల్గొనలేకపోయిన ఓ వ్యక్తి అలా ఎందుకైందా? అని మథన పడుతూ మానసిక వత్తిడికి లోనై మరికొన్ని సార్లు సెక్సు వైఫల్యాలకు లోనవడం చూస్తున్నాం.

తన వద్ద భావప్రాప్తి పొందని భార్యని చూసి తన సామర్థ్యాన్ని శంకించు కుంటారు భారతీయ భర్తలు.

ఏ కారణంవల్లనో అంగం సరిగా స్తంభించని భర్తని చూసి ఎక్కడెక్కడో తిరిగి వచ్చావు ఇంక నా దగ్గరేం పనిచేస్తుంది? అని తగులుకుంటుం దొకామె. సెక్సు సమస్యలు పుడతా యంటే పుట్టవా మరి?

అసలు కంటే వడ్డీ ముద్దు

ఇవన్నీ అలా ఉంచితే అసలు సమస్యకన్నా దాని గురించి రంధి పెట్టుకోవడం వల్లనే వాస్తవంగా సెక్సు సమస్యలు ఎక్కువగా కలుగుతున్నాయి.

సెక్సు తగాదాల్ని సరిదిద్దుకోండి!

చాలా దాంపత్యాల్లో సెక్సుకష్టాలు తలెత్తుతుంటాయి. భర్తకి అంగం స్తంభించక పోవచ్చు, భార్యకి అంగ ప్రవేశం జరక్క పోవచ్చు. ఏ ఒక్కరికో కోరికలు, స్పందనలు తక్కువ ఉండొచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో సహజంగానే వాగ్వివాదాలు, మనస్పర్థలూ తలెత్తు తుంటాయి. ఒకళ్ళ నొకళ్ళు నిందిం చడం, అవమానించడం జరుగవచ్చు.

కథ అంతదూరం వెళ్ళకుండానే సెక్సు సమస్యల నిపుణుని నుంచి సలహాలు, చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా ఈ కన్సల్టేషన్ వల్ల లైంగిక అపోహలు, మనసులో అనుమానాలూ చాలా మటుక్కి తీరిపోతాయి. అసలు ఆ అనుమానాలు, అపోహల వల్లనే సగం సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయంటే నమ్మండి. అవి తీరిపోతే ప్రశాంతంగా సెక్సు సమస్యని ఎదొర్కనవచ్చు.

కొన్ని చిన్న చిన్న సమస్యలు అసంతృప్తికీ, సమస్యలకీ దారితీయ కుండా మీరే సర్దుబాట్లు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి వివిధ రతి విధానాల వల్ల భావప్రాప్తి పొందలేని స్త్రీకి వైబ్రేటర్ సహాయంతో భావప్రాప్తి కలిగించవచ్చు. పురుషునికి స్ఖలనం కలిగించవచ్చు.

శారీరక వైకల్యం వల్ల రతి సుఖాన్ని కోల్పోయిన వారు చేతి వేళ్ళతోనూ, నోటి పెదవులతోనూ ఒకరినొకరు తృప్తి కలిగించుకోవచ్చు. లేదా పరస్పర హస్తప్రయోగం చేసుకోవచ్చు.

అంగస్తంభనాలు బలహీనంగా ఉన్న భర్తకి తన యోని కండరాలతో రతి సమయంలో అంగాన్ని బిగించి వదులుతూ స్తంభనాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు.

యోని స్పర్శ, బిగుతు లోపించి, రతి జరుగుతున్నట్టే అనిపించటం లేదని బాధపడే దంపతుల్లో స్త్రీలు ఇలా బీజవాహిక కండరాలను బిగించి అంగాన్ని పట్టుకుంటే యిద్దరికీ సుఖం కలుగుతుంది.

రతి భయంతో యోని కండరాలు బిగుసుకుపోయే స్త్రీలతో (వెజైనిస్మస్) వారి సమస్య ఒక కొలిక్కి వచ్చే దాకా – బాహ్య రతి, ముఖరతి, హస్తరతి పాటించడం ద్వారా తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందవచ్చు.

నిదానం ప్రధానం :

భాగస్వామికి సెక్సు సంతృప్తిని కలగజేసే ప్రయత్నంలో కొంతమంది వాళ్ళకి తెలిసున్న పద్ధతులన్నీ యాంత్రికంగా ప్రయోగించి ఫెయిలవుతుంటారు.

<u>శారీరక ప్రేరణకే కాదు మనసుని ప్రేరేపించడానికి కూడా ప్రాధాన్యత యివ్వాలి. యంత్రంలా చేసుకుపోకూడదు.</u>

తృప్తి కలగని వ్యక్తి తన భాగస్వామి మీద విరుచుకు పడటమూ తప్పే.

అలాగే కొత్త పద్ధతులు ట్రై చేస్తూ కొందరు నీకు యిది బావుందా, అది బావుందా అంటూ క్విజ్ మాస్టర్‌లా ఏదో ఒకటి అడుగుతుంటారు. అది ఎదుటి వారి కామస్పందనలపై నీళ్ళు జల్లుతుంది.

మరి కొందరు తమ భాగస్వామికి తమ వల్ల మంట, బాధ కలుగుతున్నం దుకో, తృప్తి పరచనందువల్లనో మొత్తానికి సెక్సుకే దూరమైపోతారు. తప్పించుకు తిరుగుతారు. అదే మంటే మాట్లాడరు. తమ సమస్య పరిష్కారం చేసుకోవడానికి ముందుకు రారు. అదీ తప్పే.

ఇలాంటి పొరపాట్లని గుర్తించి సరిదిద్దు కుంటే సెక్సు సమస్యలు తొలగ డానికి మార్గం సుగమ మవుతుంది.

స్వయంతృప్తి

నరాల సమస్యలున్న వ్యక్తులు హస్తరతి, వైబ్రేటర్లు లాంటి స్వయంతృప్తి పద్ధతులలో భావప్రాప్తి పొందడం, ఇతర విధాలుగా లైంగిక కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా తాము రిలాక్సవడమే కాక ఏ రకం ప్రేరణ వల్ల తనలో కామానుభూతులు పెల్లుబుకుతున్నాయో గుర్తించగల్గుతారు.

ఏది సుఖ కారకమో, ఏది స్పందనా రహితమో, బాధా కరమో, జుగుప్సాకరమో తెలుసుకుని, తన భాగస్వామికి తెలియజెప్పి వారి నుంచి తమకు కావలసిన రకం ప్రేరణని పొందడం వీలవుతుంది. తద్వారా లైంగిక సంతృప్తికి అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఏదైనా సరే <u>కాస్తంత ప్రయోగం చేసి తెలుసుకునే స్వభావం అలవర్చుకోవాలి</u>. నచ్చని దాన్ని మానేసే నిర్ణయం మీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది కదా!

వీర్యానికి 3.5 కోట్లు !

సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం లేని దంపతులకు వైద్యులు దాత వీర్యం లేదా అండంతో కలిపి గర్భధారణ చేస్తుంటారు. ఈ తరహా సంతానోత్పత్తికి ఆదరణ పెరగడంతో వీర్యం దానం చేసేవారి కోసం ఆస్పత్రులు ఎదురు చూస్తున్నాయి. (హిందీలో 'విక్కీ డోనర్', తెలుగులో 'నరుడా డోనరుడా' సినిమాలు తీసినది ఈ సబ్జక్టు మీదనే). సాధారణంగా వీర్యం.. అండం దానమిచ్చే వారికి కొద్ది మొత్తంలో డబ్బు అందుతుంది. కానీ.. అమెరికాలోని ఓ సంస్థ అన్ని విధాలుగా.. జన్యుపరంగా సరైన వ్యక్తి ఇచ్చే వీర్యానికి రూ. 3.5కోట్లు ఇస్తామని ప్రకటించింది.

జీన్స్ వల్ల తల్లిదండ్రులు ఏ విధంగా ఉంటే పిల్లలు ఆ విధంగానే ఉంటారు. అమెరికాలోని డెలావర్ ప్రాంతంలోని ప్యూరెనెటిక్ ఎల్ ఎల్ సీ సంస్థ నాణ్యమైన.. మేటి వీర్యం.. అండం కనుగొనాలని భావించింది. ఈ మేరకు పురుషుల్ని.. మహిళల్ని వీర్యాన్ని.. అండాలను దానం చేయమని ఆహ్వానిస్తోంది. దానం చేయాలనుకునే వారు తొలుత సంస్థ వెబ్‌సైట్‌లో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. దంపతులు గానీ.. వేరు వేరు వ్యక్తులు గానీ వారి పేర్లని రిజిస్టర్ చేసుకోవచ్చు. ఎంపిక చేసిన వారి నుంచి వీర్యం.. అండం సేకరించి పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. అంతకు ముందు వీర్యం.. అండం దానం చేసిన వారి చదువు సంధ్యలు.. కుటుంబ నేపథ్యం.. ఆరోగ్య పరిస్థితి.. డీఎన్ఏలను పరిశీలిస్తారు. ఆయా అంశాల్లో ఉన్నత ప్రమాణాలను కలిగి ఉంటే వారి నుంచి వీర్యం.. అండం సేకరిస్తారు. ప్రతిగా రూ. 3.5కోట్ల రూపాయలు అందిస్తారట. ఔరా!

తనకు తనతోనే పెళ్ళి

వివాహం చేసుకోకుండా ఒంటరిగా జీవించే వాళ్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మంది ఉన్నారు. 39 ఏళ్ళ లిన్నే అనే ఓ ఇంగ్లండ్ వనిత టీనేజిలో ప్రేమలో విఫలమై చాలాకాలం ఒంటరిగా జీవించింది. అటుపై తనకు తగిన వరుడి కోసం చాలాకాలం ఎదురు చూసి చివరికి వినూత్నంగా తనను తానే పెళ్ళాడింది. దీనికి, కుటుంబసభ్యులు కూడా ఒప్పుకోవడంతో సంతోషంగా ఉందంటోంది.

మీ మొబైల్/లాప్‌టాప్‌లో మీ అభిసారిక (కలర్)

అభిసారిక పత్రికను చందాదారులు హాయిగా తమ స్మార్ట్‌ఫోన్, ట్యాబ్, ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్, ఐపాడ్ లలో కూడా చదువుకోవచ్చు. చందాదారులందరూ తమ ఇ-మెయిల్ ఐ.డి.ని 8500555365 నంబరుకి SMS ద్వారా తెలియపరిస్తే అభిసారిక PDF file (కలర్‌లో) ప్రతినెలా పంపుతాము. దీనికై అదనపు ధర చెల్లించక్కర్లేదు.

కొత్తగా చందా కట్టే పాఠకులు కావాలంటే డిజిటల్ కాపీకే చందా పంపవచ్చు.

<u>చందా వివరాలు:</u> (ప్రింటు పుస్తకం) పోస్టు ద్వారా-

1 సం॥ చందా రు. 170

2 సం.చందా రు. 320

5 సం. చందా రు. 750

<u>డిజిటల్ ఎడిషన్</u> (పత్రిక .pdf ఫైలు కలర్ ఫొటోలతో **ఇమెయిల్ ద్వారా** పంపబడుతుంది)

3 నెలల చందా రు. 45

6 నెలల చందా రు. 90

1 సం. చందా రు. 165

2 సం. చందా రు. 280

<u>చందా పంపే విధానం:</u> ఇ-ఎం.ఓ (eMO), DD, ఆన్‌లైన్ ట్రాన్స్‌ఫర్ (బ్యాంకు కాతా వివరాలు మొదటిపేజిలో), www.payumoney.com/store/buy/rishiayurved ద్వారా, లేదా paytm ద్వారా 9246694228 మొబైల్ నంబరుకి పంపవచ్చు.

ఎదిగే మగపిల్లల లైంగికాభివృద్ధి

ఎదిగే కుర్రాళ్ళకీ, వారి తల్లి దండ్రులకీ ఎన్నో బెంగలుంటాయి. ఎంతోమంది మగపిల్లలు తాము పొట్టిగా ఉన్నామనీ, బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నాయనీ, గొంతు కీచుగా ఉందనీ, మీసం, గెడ్డం రావటం లేదనీ రకరకాల ఆందోళనలకి లోనవటం మేము చూస్తూనే ఉంటాం.

అలాగే ఆడపిల్లలు కూడా రొమ్ములు ఎదగలేదనీ, ఇంకా పెద్ద మనిషి కాలేదనీ, పొట్టిగా పీలగా ఉన్నామనీ... విచారిస్తూ కూచుంటారు. రొమ్ములు బాగా ఎదిగిపోయి మరీ పెద్దవాళ్ళల్లా ఉన్నామని విచారించే వారున్నారు.

అందరూ కూడా సమవయస్కులైన పక్కవాళ్ళతో పోల్చుకుని బాధపడేవాళ్ళే. ఒకోసారి ఈ బాధ విచారానికీ, మనోవ్యధకీ దారితీయడం కాని, నలుగురితో కలసిమెలసి తిరగడానికి ఆటంకం కావడం గాని జరుగుతుంది.

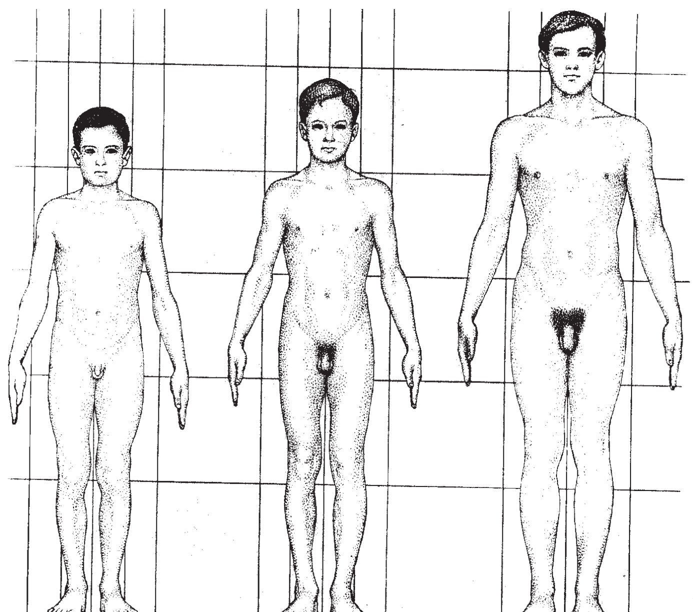
తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లల పెరుగుదల గరించి ఆందోళన పడటం చూస్తున్నాం. కనుక బాలుడూ, బాలికా కౌమారం లోంచి యవ్వన ప్రాంగణం లోకి ప్రవేశించేటప్పుడూ, ప్రవేశించాకా... శరీరం లో ఏయే మార్పులు జరుగుతాయో తెలుసుకోవటం అవసరం!

అనవసరపు భయాలు తొలగిపోవడానికీ, అవసరమైన చోట చర్య తీసుకోవడానికీ ఈ పరిజ్ఞానం ఉపయోగపడుతుంది.

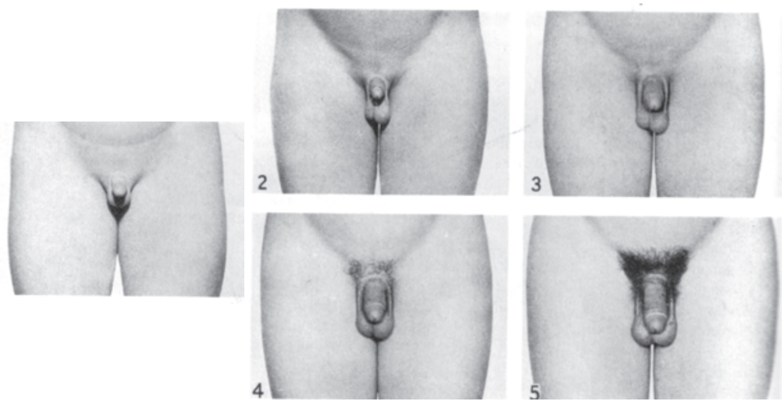
సుమారు 10-17 సం॥ల మధ్య వయసులో ఆడపిల్లలూ, మగపిల్లలూ గబ గబా ఎదిగిపోతారు. పొడవు పెరగట మొకటే కాదు. శరీరాంగాలన్నిటిలోనూ రకరకాల మార్పులొస్తాయి. ఈ మార్పు లన్నిటి వల్లా బాలుడు యువకుడు గానూ, కుమారి యువతిగానూ పరిణామం చెందుతారు.

కనుక 10 సం॥ల నుంచి 17 సం॥ల మధ్యగల ఈ కాలాన్ని యవ్వనం (puberty) గా చెప్పుకుంటాం. కాని కావ్యభాషలో యవ్వనానికి అర్థం వేరు. అక్కడ యవ్వనం అంటే 17 సం॥ల లగాయతు 50 సం॥ వరకూ మధ్యగల దాంపత్య యోగ్యమైన కాలం అని అర్థం!

ఆడపిల్లలకీ, మగపిల్లలకీ యౌవన లక్షణాలు ఒక్కసారే మొదలుకావు. ముందుగా ఆడపిల్లల్లోనే ఈ లక్షణాలు ఆరంభమవుతాయి. ముగియటం కూడా వారికే ముందు.



పధ్నాలుగున్నర సం॥ వయసు గల ముగ్గురు వేర్వేరు బాలుర లైంగికాభి వృద్ధిలో తేడా గమనించండి. పెరుగుదల అందరిలోనూ ఒకే వేగంతో, ఒకే విధంగా జరగదు.



జననాంగాల అభివృద్ధి దశలు

మగపిల్లల్లో యవ్వనం ఆడపిల్లల కంటే 2–3 సం॥లు ఆలస్యంగా మొదలవుతుంది. ఆలస్యంగా పూర్తవు తుంది. పైగా ఒకే వయసున్న నలుగురైదుగురు ఆడపిల్లల్ని (లేదా మగపిల్లల్ని) పక్కపక్కన నించోబెట్టి గమనిస్తే ఒకొక్కరిలోనూ యవ్వనం ఒకోదశలో ఉందని అర్థమవు తుంది.

ఒకరు ఇంకా ఆరంభదశలోనే ఉండొచ్చు. ఒకరు కొంతవరకూ యౌవనంలో ప్రవేశించి ఉండవచ్చు. ఇంకొకరు పూర్తిగా యవ్వన లక్షణాలు సంతరించుకుని ఉండొచ్చు.

కనుక యవ్వన కాలంలో అనగా 10–17 సం॥ల వయసులో – ఏ ఒక్కరూ తమని రెండో వాళ్ళతో పోల్చుకుని తాము వెనకబడి పోయామనీ, మరీ ముందున్నామనీ బాధపడకూడదు. (చూ. పటం)

యవ్వన కాలంలో శరీరంలో ఏయే మార్పులొస్తాయో ఈసారి చూడండి.

మగపిల్లలు

సుమారు 9–16 సం॥ల మధ్య : మగపిల్లల్లో బీజాలు పెరగటం మొదల వుతాయి. యవ్వనారంభానికి తొలిగుర్తు యిదే. బీజకోశపు చర్మం నల్లబడుతుంది. ముతగ్గా తయారవు తుంది. అంగమూలం వద్ద, కామపీఠం మీద సన్నటి నున్నటి వెంట్రుకలు కొద్దిగా ఏర్పడతాయి.

బీజాలు పెద్దవవటం మొదలుపెట్టిన ఏడాదికి మనిషి చురుగ్గా పొడుగవటం మొదలుపెడతాడు. చనుమొనల చుట్టూ వలయం నల్లబడుతుంది. ఆ వలయం విశాలమవుతుంది. చనుమొనలు కొద్దిగా పెద్దవవుతాయి.

సుమారు 11–16 సం॥ల మధ్య : పురుషాంగం పొడవెక్కటం ప్రారంభ మవుతుంది. బీజాలు పెరుగుతూనే ఉంటాయి. కామపీఠంపై వెంట్రుకలు నున్నగా సన్నగా ఉండేవల్లా ముతగ్గా మారి వంకీలు తిరుగుతాయి. కామపీఠ మంతటా అల్లుకుంటాయి. తొడల సందుల్లో కూడా ఏర్పడతాయి.

మనిషి వేగంగా పొడవు పెరుగుతూనే ఉంటాడు. ఈ పెరుగుదల మిగతా శరీర భాగాల్లో కూడా సమనిష్పత్తిలో జరుగుతూ 3 సం॥ల పాటు ఉంటుంది. ఈ మూడేళ్ళలోనూ కుర్రాడు 9–10 అంగుళాలు పొడవు పెరుగుతాడు.

ఛాతీ, భుజాలు విశాలమవుతాయి. కటి ప్రదేశం సన్నగా కనిపిస్తుంది. గొంతు బొంగురు పోతుంది. చంకల్లో వెంట్రుక లొస్తాయి. (కామపీఠంపై వెంట్రుకలు దట్టమయ్యేక) మూతిమీద నూనూగు మీసం మొదలవుతుంది.

మీసం కూడా ఒక క్రమపద్ధతిలో ఏర్పడుతుంది. ముందుగా పై పెదవికి ఈ చివరినుంచీ, ఆ చివరి నుంచీ మొదలై క్రమేణా పెదవి మధ్యకు (ముక్కు దిగువకు) వెంట్రుకలు ఏర్పడుతూ వస్తాయి. అదే సమయంలో పెదవినుంచి కిందకి దిగుతూ మునిగెడ్డం (Chin) మీద కూడా ఏర్పడతాయి. చెంపలమీద వెంట్రుకలు రావడానికి ఇంకాస్త సమయం పడుతుంది.

సుమారు 12–17 సం॥ల మధ్య : పురుషాంగం పొడవు పెరగడం దాదాపు పూర్తయ్యేక లావెక్కడం మొదలవు తుంది.

(ఈ దశలో హస్తప్రయోగం చేసినా, చేయకున్నా అంగం పొడవు, లావు పెరగడం గాని, తగ్గడం గాని జరగవు. అంగం సైజు, లావు కూడా పుట్టుకతో నిర్ణయించబడ్డ ప్రకారమే పెరుగు తాయి).

బీజాలు ఇంకా పెరుగుతూనే ఉంటాయి. చెంపమీద

వెంట్రుకలు మొదలు కావచ్చు. (అందరికీ కావు). చంకల్లో చెమట ఉత్పత్తి, ఘాటువాసన ప్రస్ఫుటమవుతాయి.

హఠాత్తుగా ఓ రోజు నిద్రలో స్ఖలనం కలుగుతుంది. దాంతో యితగాడు "పెద్దమనిషి" అయినట్టే.

ఈ వయసు మగపిల్లల్లో సగం మందికి రొమ్ములు పెద్దవౌతాయి. దాంతో ఆ కుర్రాళ్ళు చొక్కా విప్పకపోవటమూ, సిగ్గుతో కుంచించుకు పోవడమూ జరుగుతాయి.

కొందరికి మొటిమలు వస్తాయి. మొహమూ, ఒళ్ళూ త్వరగా జిడ్డు బారుతాయి.

సుమారు 14-18 సం॥ల వయసులో: మనిషి పొడవు ఎదగటంలో అధికశాతం పూర్తయిపోతుంది. పురుషాంగం, బీజాలు ఎదగటం పూర్తవుతాయి. తొడల మీద, పొత్తికడుపు నుంచి బొడ్డు వరకూ కూడా (చాలా మందికి) వెంట్రుకలు ఏర్పడతాయి. ఛాతీపై వెంట్రుకలు ఏర్పడనూ వచ్చు. మరి కొన్నేళ్ళదాకా కూడా ఏర్పడక పోనూవచ్చు.

యవ్వన ప్రవేశ సమయంలో కుర్ర వాళ్ళల్లో కనబడే మార్పులు ఇంకా చాలా ఉన్నాయి గాని ముఖ్యంగా పురుష త్వానికి సంబం ధించిన మార్పుల్నే ఇప్పుడు చెప్పాము.

ఇక్కడొక ముఖ్య విషయం : ఈ మార్పులన్నీ అబ్బాయి లందరికీ ఇదే వరసలో యిదే క్రమంలో నిక్కచ్చిగా జరుగుతాయని భావించవద్దు. వేలాది మంది పెరుగుదలని గమనించేక ఈ క్రమాన్ని అర్థం చేసుకోవడం జరిగింది.

సరిగ్గా 14 ఏళ్ళు నిండిన కొంత మంది కుర్రాళ్ళని తీసుకుంటే వాళ్ళలో ఒకడు 20 ఏళ్ళ వయసు వాడంత ఏపుగా, పూర్తిగా ఎదిగిపోయి ఉండొచ్చు. ఒకడింకా 10 ఏళ్ళ బాలా కుమారుడి లాగే కనిపించొచ్చు. మరొకడు సగం సగం యవ్వనంలో ఉండొచ్చు.

ముందు పేజీలోని పటం చూడండి. అందరూ పద్నాలుగున్నర సంవత్సరాల



వయసు గలవారే. కాని ముగ్గురూ 3 రకాల పెరుగుదల దశల్లో ఉన్నారు.

కనుకనే ఒకరితో ఒకరిని పోల్చుకో వద్దనడం జరిగింది.

అయితే ఏ కుర్రాడయినా 16 సం॥లు వచ్చినా ఇంకా ఎదుగూ బొదుగూ లేదనుకోండి. అతని బీజాలు కూడా పెరగక, జననాంగాల వద్ద వెంట్రుకలూ రాకుండా ఉంటే డాక్టరుకి చూపించుకోవాలి.

ఒకవేళ జననాంగం వద్ద వెంట్రుకలు అప్పుడే ఏర్పడుతున్నా యనుకోండి! అతనిలో యవ్వనం ఆలస్యంగా ఆరంభ మయిందన్న మాట. ఆలస్యంగానైనా అతను అందరిలాగే పెరుగుతాడు. సందేహించక్కర్లేదు.

ఏది ఏమయినా 16 సం॥లకి కూడా పెరుగుదల సవ్యంగా లేనివారు ముందు జాగ్రత్తగా డాక్టర్ని సంప్రదించి పూర్తి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

వయసుడగక మునుపే బహిష్టులు ముగిస్తే?

Early Menopause - Premature Ovarian Failure (POF)



45-55 సం॥ల వయసులో స్త్రీలకు బహిష్టులు ముగుస్తాయి. అండోత్పత్తి ముగియటంతో బహిష్టులు కూడా ఆఖరవుతాయి. ఇది మామూలుగా అందరికీ జరిగే ప్రక్రియ.

అయితే నూటికొక్కరిలో 40 సం॥లు రాకుండానే బహిష్టులు ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. ఇలా వయసు పరిణతి చెందక ముందే బహిష్టులు ముగియటాన్ని ప్రిమెచూర్ మెనోపాజ్ (అకాల ఋత్వంతరం) అంటాం.

పుట్టినప్పుడు ప్రతి ఆడపిల్లకీ అండ కోశంలో సుమారు 2 లక్షల అండకణా లుంటాయి. అయితే ఆ పిల్ల రజస్వల అయ్యే నాటికే చాలా కణాలు నశించి పోయి కొన్ని వందల అండకణాలు మాత్రమే మిగులుతాయి. రజస్వలయి నప్పటినుంచి బహిష్టులు ముగిసే వయసు దాకా స్త్రీ నెలకొక అండాన్ని మాత్రం విడుదల చేస్తుంది. బహిష్టులు ముగిసే నాటికి అండకోశంలో ఇక అండాలు మిగలవు.

దీన్ని బట్టి ఏం తెలుస్తోంది?

ఋత్వంతరం (మెనోపాజ్) దగ్గరపడే కొద్దీ స్త్రీ అండకోశాల్లో అండాల సంఖ్య తగ్గిపోతూ వస్తుందని! అంతేకాదు, అండాలను అభివృద్ధి చేయమంటూ మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి హార్మోను లైన FSH, LH ల ద్వారా పంపే ఆజ్ఞల్ని అండకోశాలు పాటించడం మానేస్తాయి కూడా!

మామూలుగా తను విడుదల చేసే FSH, LH లకి అండకోశం స్పందించక పోవడంతో, పిట్యూటరీ గ్రంథి ఈ హార్మోనులను ఎక్కువ డోసులో

విడుదల చేస్తుంది. అప్పుడైనా అండ కోశం చెప్పిన మాట విని అండాలు ఉత్పత్తి చేస్తుందేమోనని! అయినా ఫలితం ఉండదు. అండాలు విడుదల కావు. ఒకోసారి అండాలు విడుదలవుతాయి. కాని అవి పెద్ద ఫలవంతంగా ఉండవు. వాటి వల్ల గర్భం రావడం కష్టం.

ఈ ప్రిమెచూరిటీ ఎందువల్ల?

కొందరు స్త్రీలు వయసు మీరక పోయినా (30ల లోనే ఉన్నా) వారి అండకోశాల్లో అండాల స్టాకు అయిపోతుంది. ఎస్ట్రోజెన్, ప్రోజెస్టిరాన్‌ల ఉత్పత్తి క్షీణిస్తుంది. FSH, LH లు అధిక మొత్తంలో విడుదలైనా అండకోశాలు స్పందించవు.

ఫలితంగా బహిష్టులు ఆగిపోతాయి. నడివయసు దాటేక బహిష్టులు ముగిసిన స్త్రీల కెదురయ్యే ఇబ్బందులన్నీ వీరికీ వస్తాయి. దీన్నే ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్ అనీ, ప్రివెచ్యూరణ మెనోపాజ్ అనీ, అకాల ఋుత్వంతరం అనీ అంటాం.

ఇలా జరగడానికి కారణాలు నాలుగు.

1. జెనిటిక్ ఫేక్టర్స్: స్త్రీలలో ఉండాల్సిన రెండు ఎక్స్ క్రోమోజోము లలో ఒకటి పాక్షికంగా గాని, పూర్తిగా గాని లోపించినా, అదనపు ఎక్స్ క్రోమోజోము ఉన్నా ఇలా జరగవచ్చు.

2. ఆటోయిమ్యూన్ డిజార్డర్లు: యిమ్యూన్ సిస్టమ్ అంటే మన శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థ. బాక్టీరియాలు, వైరస్‌లు, ప్రతికూల పదార్థాలూ శరీరంపై దాడిచేస్తే వాటి నుంచి శరీరాన్ని రక్షించు కోవడం కోసం ఈ యంత్రాంగం యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒకోసారి ఈ రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పొరబాటున తన శరీరంలోని కణాలనే శత్రువులుగా పరిగణించి యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ దోషాన్ని ఆటో ఇమ్యూన్ డిజార్డర్ అంటాం.

కొందరు స్త్రీలలో వారి అండకోశానికి వ్యతిరేకంగా యాంటీబాడీలు ఉత్పన్నమై అండకోశాలలోని టిష్యూలను నిరుపయోగం చేస్తాయి. ఫలితంగా ప్రిమెచూర్‌గా ఓవరీలు ఫెయిలవుతాయి.

ఎడిసన్స్ వ్యాధి, మయస్తీనియా గ్రావిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్త్రయిటిస్, సిస్టమిక్ ల్యూపస్ ఎరిథిమేటోసిస్, కొన్ని థైరాయిడ్ జబ్బులు ఈ కోవలోకి వస్తాయి.

3. అండకోశ కణాల విధ్వంసం: రేడియేషన్ చికిత్స, కొన్ని రకాల మందులతో చికిత్స, కొన్ని ఆపరేషన్లు, కొన్ని జననావయవ వ్యాధులు (టి.బి.) అండకోశాలలోని అండోత్పత్తి కణాలను ధ్వంసం చేస్తాయి. అండకోశాలకు కేన్సరు సోకితే చేసే రేడియేషన్ చికిత్స ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్‌కి దారి తీస్తుంది.

4. తెలియని కారణాలు: సగానికి సగం మంది పేషెంట్లలో అకాల ఋుత్వంతరం ఎందుకు వచ్చిందో కారణం అంతుపట్టదు. ఒక్కొక్కరి వంశంలో రక్తసంబంధీకులెవరో ఈ సమస్యకి గురైన ఆధారాలు కనిపిస్తాయి.

డయాగ్నోసిస్:

కొంతమంది ఆడవాళ్ళు హార్మోను దోషాల కారణంగా మందులిస్తే కాని బహిష్టు కారు. లేదా ఏ 5–6 నెలలకో, 7–8 నెలలకో ఒకసారి మాత్రమే బహిష్టవుతారు. అంతమాత్రాన వారికి అకాల ఋుత్వంతరం వచ్చినట్టు కాదు!

నడివయసులోపు స్త్రీకి బహిష్టులు ఆగిపోయి ఆమె రక్తంలో FSH స్థాయి ఎల్లప్పుడూ 20miu పైబడి ఉంటేనే ఆమెకి ప్రిమెచూర్ ఒవేరియన్ ఫెయిల్యూర్ (POF) వచ్చిందని భావించాలి. FSH పరీక్ష కొన్ని వారాల వ్యవధిలో 2–3 సార్లు చేసేకనే ఈ నిర్ణయానికి రావాలి.

అంతే కాదు, స్కానింగ్ పరీక్ష చేస్తే అండాశయంలో అండాభివృద్ధి సరిగా లేదని కాని, ఫాలికిల్సే లేవని కాని తేలుతుంది. పైగా ఎంత అధిక డోస్‌లో హార్మోనులిచ్చినా అండాభివృద్ధి జరగదు.

ఇవి POF కి ముఖ్యలక్షణాలు. ఇక కారణాలు వెదకడానికై క్రోమోజోము పరీక్షలు, ఆటోయిమ్యూన్ వ్యాధుల కోసం పరీక్షలు జరుపుతాము.

పర్యవసానం:

ప్రిమెచూర్‌గా ముట్లుడిగినా, వయసొచ్చేక ముట్లుడిగినా ఇబ్బందులు ఒకేలాగ ఉంటాయి. మనిషిలో ముసలితనం రాదు. కాని ఇతర ఇబ్బందులొస్తాయి. ఉదా: ఒంట్లోంచి వేడిసెగలు రావడం, మూడ్స్ సరిగా లేకపోవడం, యోని పొడారటం, దురదలు పుట్టడం, సెక్సు కోరికలు తగ్గడం, ఎముకలు గుల్లబారటం, చర్మం నిగారింపు పోవడం

లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

వీరికి హార్మోన్ రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యం కాపాడుతాం. దీని వల్ల బహిష్టులు మళ్ళీ ప్రారంభమవుతాయి. కాని అండాలు మాత్రం పెరగవు.

మానసిక క్షోభ:

కొందరు స్త్రీలు తమకి 30-35 ఏళ్ళ చిన్న వయసులోనే ముట్లుడిగిపోవడాన్ని భరించలేరు. చాలా మంది విషయం తెలియగానే డీలా పడిపోతారు. ముసలితనం ముంచుకొచ్చిందని బెంగపడతారు. సెక్సు జీవితం ముగిసిపోయినట్టు, జీవితకాలమే తగ్గిపోయినట్టు అపోహ పడతారు. స్త్రీత్వాన్ని కోల్పోయినట్టు ఫీలవుతారు.

కౌన్సిలింగు, వైద్యచికిత్సల ద్వారా వీరిని కుదుటపరచాల్సి ఉంటుంది.

పిల్లలు పుట్టక మునుపే ఋత్వం తరం వచ్చిన ప్రౌఢ స్త్రీల బాధ వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది. వీరికి చికిత్స ద్వారా కూడా అండాలు ఉత్పత్తి కావు కనుక వారు దాత అండాల సహాయంతో IVF పద్ధతిలో సంతానం పొంది మాతృత్వ కాంక్ష చల్లార్చుకోవచ్చును.

ఇతరత్రా వారు పాటించాల్సిన నియమాలు

- HRT చికిత్స
- మంచి ఆహారం, వ్యాయామం
- కాల్షియం, వైటమిన్ డి ఎక్కువగా తీసుకోవడం
- మనోవేదన (ఉంటే) తొలగించుకోవడం అవసరం.

Donor Egg IVF

ఈ పరాస్థితి ఎదురైన స్త్రీలు ఎవరైనా సమీప బంధువుల నుంచో, మిత్రుల నుంచో అండాలను సేకరించి వాటిని టెస్ట్‌ట్యూబ్ విధానంలో భర్త వీర్యంతో ఫలదీకరించి దానితో గర్భం ధరించవచ్చు.

హార్మోను చికిత్స ద్వారా ఈమెకు అండం విడుదల అయ్యేటట్టు చేయలేకపోయినా గర్భం నిలిచేటట్టు మాత్రం చేయడం సాధ్యమే! ఇవాళ్టి సైన్సు సాధించిన విజయ మిది! ✶

తెలుసుకుంటే 'ఆనందమే'

'శృంగార జీవితం పండాలంటే భాగస్వాముల మధ్య ప్రేమతో పాటు తెలుసుకోవాల్సిన కనీస అంశాలు కొన్ని ఉన్నాయి'.



✾ భాగస్వామి శరీర వాసనకు కోర్కెలను పెంచే గుణం ఉంటుంది. ఆ మాట నిజమే కానీ... రోజంతా అలసిన మీదట వచ్చే వాసనను ఎవరూ భరించలేరు. కాబట్టి శృంగారానికి ముందు స్నానం చేస్తే మంచిది.

✾ ఆశగా ముద్దాడాలని వచ్చిన పెదవులు మీ నోటి దుర్వాసన భరించలేక వెనక్కి తగ్గితే ఎంత ఆశాభంగం? అంచేత స్నానం చేయడంతో పాటు బ్రష్ చేసుకోవడమూ మర్చిపోవద్దు.

✾ కడుపునిండా తిని పడగ్గదిలోకి వెళ్తే మిగిలేది సుఖానుభూతులు కాదు, భుక్తాయాసమే. రాత్రిపూట కొద్దిగా తగ్గించి తింటే ఆరోగ్య రీత్యా కూడా మంచిదే. ఇక, భోజనానికీ శృంగారానికీ మధ్య కనీసం గంట విరామం ఉండేలా చూసుకోండి.

✾ రసాస్వాదనకు ముందు మద్యం తాగితే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుందని చాలా మంది పురుషులు భావిస్తారు. అది అపోహ. దీర్ఘకాలంలో ఆ అలవాటు శృంగార పటుత్వాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

✾ పురుషాంగ 'పరిమాణం' విషయంలో పురుషులది మరీ సున్నిత మనస్తత్వం. ఆ ఆందోళన వల్ల పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది. ప్రేమతో మగువల మనసు గెలుచుకుంటే పరిమాణం అనేది పెద్ద విషయమే కాదు.

✾ ఆత్రం శృంగారం విషయంలో అస్సలు పనికిరాదు. ముద్దులు, కౌగిలింతలూ, మర్దన... ఇవన్నీ సుఖాన్వేషణలో భాగమేనన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

✾ స్త్రీల శరీరతత్వాన్ని బట్టీ నెలలో కొన్ని రోజులు లైంగికేచ్ఛ తక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి సమయాల్లో అర్థం చేసుకుని ప్రవర్తించే భాగస్వామి మీద వారికి ప్రేమ పెరుగుతుంది. అప్పుడింక ఫలితాల గురించి వేరే చెప్పాలా!

- సేకరణ: డా. పిల్లా దుర్గారావు, విశాఖపట్నం



సంతానం

సంతానం - సాఫల్యత

సందేహాలూ, సమాధానాలూ

అశాస్త్రీయం కాదు

మా అక్కయ్యకు 5వ నెలలో గర్భస్రావం చెయ్యాల్సి వచ్చింది. అబార్షను చేసేటప్పుడు దగ్గర వుండి చూసాను. రెండు అంగుళాల పొడవు ఉండే కర్ర ముక్కలు దారము కొనలకు చుట్టివున్నాయి. ఒకసీసాలో నీళ్ళో లేక కెమికల్ ద్రవమో తెలియదు దానిలో నానబెట్టి ఉన్నాయి. అందులో ఒక కర్రముక్కను తీసి, ముందు రోజున మా అక్క గర్భాశయములో పెట్టారు. వైద్యులై ఉండి అలా అశాస్త్రీయంగా చెయ్య వచ్చునా? అలా పెట్టడం వల్ల ప్రమాదమా? భవిష్యత్తులో పిల్లలు పుడ తారా? గర్భాశయం దెబ్బ తింటుందా? కర్ర ముక్కలు గర్భాశయంలో వుండిపో తాయా?

4 లేక 5వ నెలలో అబార్షను చేయించుకోవచ్చా?

జ. 01. మీ అక్కయ్య గారి విషయంలో ప్రయోగించిన పద్ధతులు అశాస్త్రీయమైనవి కావమ్మా! ఆ పుడకల్ని 'లామినేరియా టెంట్స్' అంటారు ఒక రకం సముద్రపు మొక్కల భాగాల్ని ఎండబెట్టగా తయారైన ఈ పుడకల్ని స్టెరిలైజ్ చేసి గర్భాశయకంతంలో ప్రవేశపెడతారు. ఒక రోజుపాటు అలా ఉంచెయ్యటం వల్ల అవి గర్భాశయ కంఠంలోని తడి పీల్చుకుని ఉబ్బి, ఆ



మార్గాన్ని విశాలం చేస్తాయి. ఆ తరువాత వాటిని తీసేస్తారు. అలా వెడల్పైన మార్గం ద్వారా అవసరమైన పరికరాలు ప్రయోగించి వేక్యూం పద్ధతి, క్యురెటేజ్ పద్ధతి మొ॥ వాటి ద్వారా పిండాన్ని తొలగిస్తారన్నమాట. లామినేరియా స్టిక్స్ వాడినందువల్ల భవిష్యత్తులో పిల్లలు కలగడానికి ఆటంకం కలగదు. గర్భాశయం దెబ్బతినదు. కనుక కంగారు పడకండి.

02. ఎబార్షన్‌ని మూడవనెల నిండకుండా చేయడం అత్యుత్తమం, సులభం కూడా ! మహా అయితే 5 నెలలు నిండే లోపు చేయవచ్చు. నెలలు గడిచే కొద్దీ గర్భస్రావం చేయడం కష్టమవుతుంది. రిస్కు పెరుగుతుంది.

కణాలు లేవు!

రెండుసార్లు నేను వీర్యం పరీక్ష చేయించుకున్నాను. రెండుసార్లూ కూడా నా స్పెర్మ్‌లో వీర్యకణాలు లేవు అని రిపోర్టు ఇచ్చినారు. అసలు స్పెర్మ్ లో పురుష కణాలు లేకుండా వుంటాయా? ఒక వేళ లేకుంటే వాటి వుత్పత్తి ఎట్లా తెలియపరచండి. నూటికి నూరు పాళ్ళూ సక్సెస్ అయ్యే చికిత్స ఉందా?

జ : "స్పెర్మ్"లో అని కాదు, "సెమెన్ లో" అనాలి. సెమెన్‌లో వీర్యకణాలు లేకుండా పోవటం అనేది నూటికొక 10-15 మంది సంతానం లేని పురుషుల్లో జరుగుతూ ఉంటుంది. అందుకు ఉన్న అనేక కారణాల్లో కొన్ని చికిత్సకి లొంగుతాయి. కొన్ని లొంగవు.

అందువల్ల అసలే వీర్యకణాలు లేని వారికి పరీక్షలు చేయించి, వెల్లడైన కారణాలని బట్టి చికిత్స చేయడం జరుగుతుంది. నూటికి నూరు పాళ్ళూ సక్సెసయ్యేచికిత్సా అంటూ ఎక్కడా ఉండదు.

ట్యూబల్ బ్లాక్

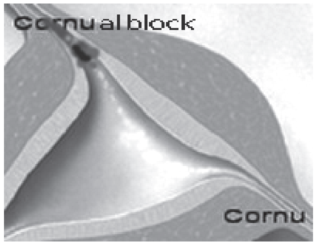
నాకు 89లో వివాహం జరిగింది.

ఇంకా సంతానం లేదు అనేక రకాల పరీక్షలు, ప్రయత్నాలు చేసాము. నా భార్యకు ఫెలోపియన్ ట్యూబ్‌లు both sides block అని రిపోర్టు వచ్చినది. అదిన్నూ కోనికల్ బ్లాక్ అంటున్నారు. నా వీర్య పరీక్ష రిపోర్టు బాగుందని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. వేం ఏం చేయాలి. సలహా ఇవ్వగలరు.

- కె.ఎస్.కె., c/o 56 APO

జ : కోనికల్ బ్లాక్ కాదు దాన్ని కార్నువల్‌బ్లాక్ (cornual block) అంటారు. అంటే గర్భాశయమూ అండవాహికలూ (గొట్టాలు) కలిసే జంక్షన్ ప్రాంతంలో గొట్టాలు మూసు కున్న వన్నమాట. అయితే గొట్టాల్లో నిజంగా బ్లాక్ లేకపోయినా ఒకోసారి బ్లాకయినట్టు X-Ray పరీక్షల్లో రిపోర్టు వస్తూ ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రధాన కారణం X-Ray తీసే సమయంలో గర్భాశయము, గొట్టాలూ ఆకస్మికంగా సంకోచించి (స్పాజమ్) కాస్సేపు దారి మూసేస్తాయి.

కనుక మీ భార్యది నిజమైన కార్నువల్ బ్లాకా లేక స్పాజమా అనేది మరికొన్ని పరీక్షలు చేస్తే కాని తెలీదు. హైడ్రోట్యూబేషన్, హిస్ట్రోస్కోపీ, డయాగ్నోస్టిక్ లాప్రోస్కోపీ లాంటి పరీక్షల ద్వారా నిజం తేలుతుంది. ఒకవేళ బ్లాకే అయితే దాన్ని FTR ద్వారా కాని ఆపరేషన్ ద్వారా కాని సరిచేయవచ్చు. అయితే మామూలు ఆపరేషన్' కన్నా మైక్రోసర్జరీ (మైక్రోస్కోపు సహాయంతో అతి నిపుణంగా చేసే ఆపరేషన్ మాత్రమే సత్ఫలితాలనిస్తుంది. ఆపరేషన్ సక్సెస్ అయి పిల్లలు పుట్టే అవకాశం (టేక్‌హోమ్



బేబీరేట్ Take home baby rate) ఈ పద్ధతిలో 50–60% ఉంటుంది.

మూసుకున్న నాళాలకు చికిత్స

మూసుకుపోయిన అండవాహికలకు చికిత్స అని గతంలో అభిసారికలో యిచ్చారు కదా! దానికి వేరే మార్గాలు అంటే గోళీలు కాని, ఇంజెక్షన్ల ద్వారా కానీ అండవాహికలు తెరుచుకోవా? ఏ వయసు వరకూ ఆపరేషన్ అర్హత ఉంది?

- ఎస్.ఆర్., నారాయణం పేట

జ : నిజమయిన ట్యూబల్ బ్లాక్స్ మందులకీ మాకులకీ కరగవు. బ్లాకయినట్టు భ్రమ కలిగించిన తాత్కాలిక ఆటంకాలు మందులతో పోయినట్టు అనిపిస్తాయి. ట్యూబల్ బ్లాక్‌కి శస్త్రం తప్పనిసరి.

పైగా మూసుకున్న అండవాహికల్ని తెరిపించటమంటే కుళాయి గొట్టాలని కఱ్ఱతో పొడిచి శుభ్రం చేయటమంత తేలిక కూడా కాదు. చాలా శ్రమ, నైపుణ్యం కావలసిన శస్త్ర ప్రక్రియలవి. అంతేకాదు, అన్ని రకాల బ్లాకులూ ఒకే రకంగా ఉండవు. ఆపరేషన్ ఎంత వరకూ జయప్రదమవుతుంది? తరువాత సంతానం కలిగే అవకాశాలు ఎంత – అనేది బ్లాక్ ఏర్పడిన చోటుని బట్టి ఉంటుంది. కనుక ఇరుగూ పొరుగూ మాటలు విని కాలయాపన చేయకుండా మంచి ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ సర్జన్‌చే చికిత్స చేయించుకోండి. వయసు 20–35 మధ్యనైతే ఫలితాలు అన్ని విధాలా బాగుంటాయి.

పుట్టరని చెప్పారు

నాకు వివాహం జరిగి 4 సంవత్సరాలైంది. ఇంతవరకూ సంతానం లేదు. నా వీర్యంలో కణాలు లేవనీ, ఎజూస్పెర్మియా అని రిపోర్టు వచ్చింది. "మీకు చిన్నప్పుడు మశూచి వచ్చింది. కాబట్టి సంతానం కలుగదు. బిడ్డలను పెంచుకోండి. లేదా డోనార్ ఇన్‌సెమినేషన్ తప్ప వేరే మార్గం లేదని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. నివారణోపాయం చెప్పండి.

పి.ఆర్.ఆర్., హైదరాబాద్

జ: ఒక నిపుణుడైన డాక్టర్ హార్మోన్ టెస్టులు, బయాప్సీ పరీక్ష, రక్త పరీక్షలు,

వగైరా అన్ని పరీక్షలూ చేసి వేరే మార్గం లేదని చెపితే సాధారణంగా ఆ మాట నిజమే అవుతుంది. అయినప్పటికీ ఇది జీవితానికి సంబంధించిన అతి ముఖ్య మైన సమస్య కాబట్టి రిపోర్టు లన్నిటినీ తీసుకొని సెకండ్ ఒపీనియన్ తెలుసుకో వడంలో తప్పులేదు. మీ రిపోర్టులని బట్టి మీరు మీ డాక్టరు చెప్పినట్టు దత్తత, లేదా దాత వీర్యంతో గర్భధారణలకు ప్రయత్నించడమే మంచిది.

వీర్య కణాల ఉత్పత్తికి అవకాశం లేనపుడు దత్తత కన్నా మేము దాత వీర్యంతో గర్భం కలిగించే పద్ధతినే సమర్థిస్తాము. కారణం- తల్లికి నవమాసాలూ మోసి కన్నానన్న తృప్తితో పాటు తల్లి జీన్సు, పోలికలు పంచుకుని బిడ్డ పుట్టటం జరుగుతుంది కదా ! పైగా దత్తతలో ఉన్నట్టుగా ఇతరులెవరైనా పిల్లల మనసు విరిచేస్తారనీ ఎటూ చెందకుండా చేస్తారనీ భయం ఉండదు.

అది కారణం కాదు!

మా సమస్యకు తగు పరిష్కారం చూపించగలరనే నమ్మకంతో వ్రాస్తున్నాను. సంభోగం అయినాక నా భార్య యోని నుండి వీర్యం బయటకు వచ్చేస్తోంది. ఎందువలన యిలా జరుగుతోంది? యిలా అయితే మాకు సంతానం కలుగుతుందా? మా వివాహం అయి రెండు సంవత్సరాలు దాటింది. ముందులో ఈ సమస్య లేదు.

యింకో సమస్య ఏమంటే 2 నెలల క్రితం ఎబార్షను జరిగింది. అప్పటి నుండీ నా భార్య వీక్‌గా, కాళ్ళు చేతులు గుంజుతున్నాయి అని బాధపడుతోంది. దీనికి కూడా తగిన పరిష్కారం చెప్పగలరు.

- ఎ.ఎమ్. వంగవల్లి

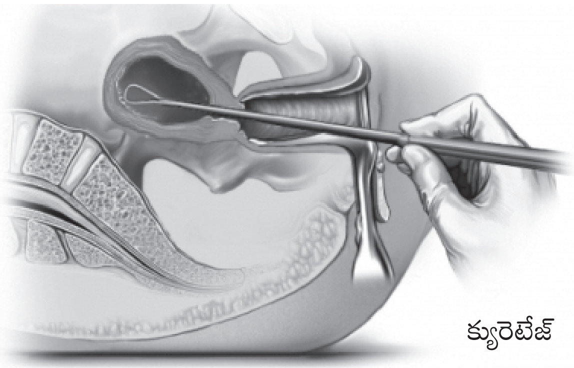
జ: సంభోగం అయినాక యోని నుంచి వీర్యం బయటకి వచ్చేయటం (ఎఫ్లూవియమ్ సెమినిస్) సహజమే. వీర్య ద్రవం గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించదు. కణాలు మాత్రమే ఈదుకుంటూ లోనికి వెడతాయి. అదీగాక, కొంత ద్రవం బయటకు వచ్చేసినా కొంత ఇంకా లోపలే ఉంటుంది. కనుక చింత పడకండి. వీర్య కణాలు గర్భాశయంలోకి ఎక్కువ సంఖ్యలో ప్రవేశించాలంటే వీర్యం గర్భాశయ కంఠానికి కొంతసేపు అందుబాటులో ఉండాలి. అందుకు గాను మీరు రత్యనంతరం కాస్సేపు (5-10 నిమిషాల పాటు) అంగాన్ని లోపలే ఉంచి, కొద్దిగా పక్కకు వత్తిగల్లి పడుకోండి చాలు. రతికి ముందు ఆమె పిరుదుల క్రింద దిండు ఉంచి రతి జరపటమూ, రత్యనంతరం మీరు అంగం బయటకు తీసేక ఆమె తొడలు రెండూ పెనవేసుకుని 10-15 నిమిషాలు కదలకుండా పడుకోవటమూ మరొక పద్ధతి. స్ఖలనం యోనిలోపలి కంఠా జరిగేలా చూడండి. రత్యనంతరం పావుగంట వరకూ మీ భార్య లేచి వెళ్ళి కడిగేసుకోకూడదని చెప్పండి. ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే చాలు.

అయితే కేవలం ఈ కారణంగా సంతానం కలగకపోవటం అరుదు. కాబట్టి మీకు సంతానం కలగకపోవ డానికి గల కారణాలకోసం పరీక్షలు చేసి తదుపరి చికిత్స చేయాలి.

ఎబార్షన్ జరిగినప్పుడు రక్తలేమివల్ల కొంత, మానసిక క్షోభవల్ల కొంత బలహీనత ఏర్పడుతుంది. బలవర్ధకమైన ఆహారం, కొద్దివారాలపాటు మా "సంజీవి" తీసుకోమనండి.

ఎందుకు చేస్తారు?

D&C చికిత్స ఎందుకు జరుపుతారు? ఎలా చేస్తారు? జరిపిన



క్యురెటేజ్

తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి? D&C జరిపిన ఎన్నాళ్ళకి రతిలో పాల్గొనవచ్చు? దీనివల్ల గర్భం త్వరగా వచ్చే అవకాశాలు ఏమైనా ఉన్నాయా తెలియజేయండి.

– బసవన్నకట్ట

జ : D&C ని సాంకేతికంగా డైలటేషన్ అండ్ క్యురెటేజ్ అంటారు. మా ప్రాంతంలో దీన్ని 'చిన్న ఆపరేషన్' అంటాం. తెలంగాణాలో దీనికి కిరిమిడి, గిర్మిట్ లాంటి ప్రాంతీయాలున్నాయి. కొందరు కడుపు కడిగించడం, గర్భసంచీ కడిగించటం అంటారు.

డైలటేషన్ అంటే డైలేటర్‌లనే పరికరాలతో గర్భాశయ ద్వారాన్ని విశాలం (డైలేట్) చేయడమన్నమాట. అలాగే క్యురెటేజ్ అంటే క్యూరెట్ పరికరంతో గర్భాశయం గోడను – నాలికబద్దతో నాలిక గీసినట్టు – గీసి గర్భాశయపు లోపలి పొరలో కొంత భాగాన్ని సేకరించడ మన్న మాట. ఆ టిస్యూని మైక్రోస్కోపులో పరీక్ష చేసి చూస్తారు.

ఈ పరీక్షని స్థానికంగా కాని (పేషెంటు కోరితే) పూర్తిగా కాని మత్తిచ్చి చేస్తారు. D&C వల్ల చాలా లాభాలున్నాయి.

సంతానం లేనివారికి ఈ పరీక్ష చేసి గర్భాశయపు లోపలి పొరని మైక్రోస్కోపులో చూడటం ద్వారా గర్భాశయం లోపల వ్యాధులేవైనా ఉన్నాయా, ఆ

సోయాతో వీర్యానికి ఎసరు!

పురుషులకు హెచ్చరిక! ఆహారంలో సోయా మోతాదు ఎక్కువైతే తండ్రయ్యే అవకాశాలకు గండి పడుతుందని ఓ తాజా అధ్యయ నంలో తేలింది. సోయాలో స్త్రీ హార్మోనును పోలిన పదార్థం ఉండ డమే దీనికి కారణం. స్పెయిన్‌లోని వాలెన్సియా వర్సిటీ, బ్రిటన్‌లోని ఐవీఐ ఫెర్టిలిటీ కేంద్రం నిర్వహించిన ఓ సంయుక్త పరిశోధనలో 25 మంది పురుషులు దాదాపు రెండేళ్లపాటు ఆహారంలో సోయా స్థాయి ఎక్కువగా ఉండేలా తీసుకున్నారు. సోయాలోని ఫైటోఈస్ట్రోజెన్ రసాయన ప్రభావం వల్ల వీర్య కణాల ఉత్పత్తి వేగం తగ్గుతోందని, క్రోమోజోమ్‌లపైనా ప్రతికూల ప్రభావం ఉందని బయటపడింది.

– పొర గర్భధారణకి అవసరమైన, మార్పులు పొందిందా లేదా? దానిపై హార్మోనుల హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావం ఏమైనా పడిందా?..

... వంటి విషయాలు తెలుస్తాయి. దాన్ని బట్టి చికిత్స నిర్ణయించవచ్చు.

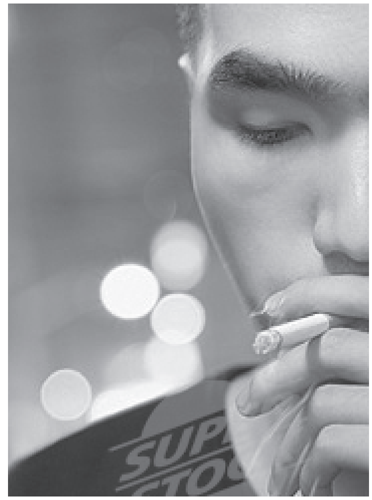
సంతానం లేనివారు కొందరు ఈ పరీక్ష చేసిన వెంటనే (1–2 నెలల్లోనే) గర్భం ధరించడంతో D&C ని కొందరు డాక్టర్లు "చికిత్స" గా కూడా వాడుతున్నారు.

ఇకపోతే ఎబార్షన్ చేయడానికీ, సహజ గర్భస్రావం జరిగిన వారికి గర్భాశయ గోడలని శుభ్రం చేయడానికి కూడా ఈ ప్రక్రియని ఉపయోగిస్తారు. బహిష్టు సమయంలో వచ్చే ఒక రకం కడుపు నొప్పికి (ముఖ్యంగా గర్భాశయ కంఠ ద్వారం సన్నగా ఉన్నవారికి) డైలటేషన్ చేయడం జరుగుతుంది. ఈ నొప్పికి కారణం గర్భాశయంలో కంతులా అనేది క్యూరెట్ సహాయంతో తెలుసుకుంటారు.

D&C జరిగిన తరువాత antibiotics వాడవలసి ఉంటుంది. రతిలో పాల్గొనడానికి పెద్ద విరామం ఏమీ యివ్వక్కర్లేదు. స్త్రీకి నొప్పి, బాధలాంటివి తగ్గిపోయే దాకా ఆగితే చాలు!

D&C చేసిన తరువాత 1–3 నెలల్లోనే గర్భం ధరించే వారు కొద్దిమంది ఉంటారు. కాని చాలా మందికి అలా జరగదు. సంతానం కలగకపోవడానికి గర్భాశయం లోపలి పొర సరిగా ఏర్పడక పోవడ మొక్కటే కారణం కాదు కనుక!

మీ పిల్లలు స్నేహితుల ప్రభావంలో పడి చెడిపోతున్నారా ?



'టీనేజి' ఇటు తల్లిదండ్రులకీ, అటు పిల్లలకీ కూడా సమస్యాత్మకమే !

మీ అబ్బాయివో, అమ్మాయివో – చిన్నప్పటి రోజులు జ్ఞాపకం తెచ్చు కోండి! ఆ బిడ్డ నడవడానికి ప్రయత్నించే రోజుల్లో మీరు బిడ్డ వెనకే అడుగులు వేస్తూ వంగి, చేతులు చాపి సిద్ధంగా ఉంచుకుని, బిడ్డ తూలితే మీరు ఒక్క ఉదుటున ఆ బిడ్డని పట్టుకునే వారు, అవునా?

అలంటి సమయమే టీనేజి కూడా. కాని ఆ వయసులో పిల్లలు లొంగడం కష్టం. టీనేజి వచ్చిన పిల్లలకి ప్రపంచం పట్ల దృష్టి మారిపోతుంది. ఒక వయసులో తల్లీ, తండ్రే సరస్వంగా మెలగిన పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయ్యేకొద్దీ మేం స్వతంత్రులం సుమా అన్నట్టు ప్రవర్తిస్తారు. స్వతంత్రులు కావడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ వయసులో వీరు సమవయస్కులు (పీయర్స్ – peers) ప్రభావంలో ఎక్కువ పడతారు. నడక నేర్చే రోజుల్లాగే మరోసారి తప్పటడుగులు పడే ప్రమాదం ఇక్కడే పొంచి ఉంటుంది.

ఈ దశలో 'మీరు వేసే సరైన అడుగులు' మీ టీనేజి పిల్లల్ని, ప్రమాదాల నుంచి రక్షించడమే కాక ఉన్నతమైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుతాయి.

ఈ అలవాట్ల వెనక స్నేహితులు

- ✦ సిగరెట్లు
- ✦ ఆల్కహాలు
- ✦ మత్తు పదార్థాలు (మాదక ద్రవ్యాలు)
- ✦ సెక్సు దుస్సాహసాలు

యువతరం ఆలోచనలు, ప్రవర్తన, వాళ్ళని ప్రభావితం చేసే అంశాలు మొ॥ వాటిని క్షుణ్ణంగా స్టడీ చేసిన అనేక మంది పరిశోధకులు ఈ ప్రమాదకర అలవాట్ల వెనక స్నేహితులు, సమానుల (peers) ప్రభావాన్ని గుర్తించారు.

యువతీయువకుల ప్రవర్తనల్ని నిశితంగా గమనించే అవకాశం ఉన్న యితరుల (డాక్టర్లు, టీచర్లు, ఫిజికల్ ట్రెయినర్లు ఇతర ఆరోగ్య కార్యకర్తలు) కూడా టీనేజి పిల్లలు తరుచు గాడి తప్పడాన్ని, అవాస్తమైన అభిప్రాయాల్ని ఏర్పరుచుకోవడాన్ని గమనిస్తున్నారు.

ఉదాహరణకి ఆడపిల్లలు సన్నగా, నాజూగ్గా ఉండడం కోసం పోషకా హారాన్ని విస్మరించి, జంక్ ఫూడ్స్ తిని పోషక లోపాలకు గురవుతున్నారు. మగ పిల్లలు సిక్స్‌ప్యాక్ యాబ్స్ (ఉదర కండరాలు) కలిగి ఉండటం పురుషత్వ చిహ్నంగా, ఆకర్షణగా భావిస్తున్నారు. తాము అందుకు తగ్గట్టుగా లేకపోతే ఆవేదన పడుతున్నారు. ఒత్తిడికి, నూన్యతకి లోనవుతున్నారు.

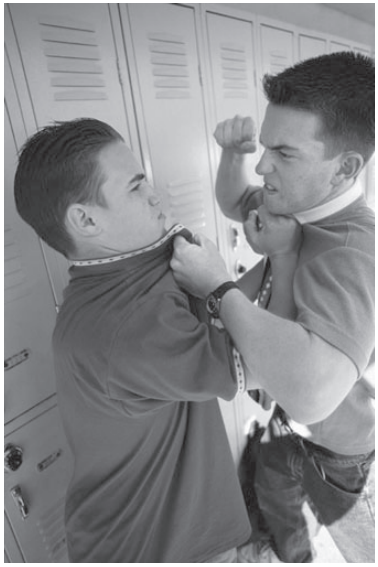
ఈ మానసిక ఒత్తిడుల వెనుక తోటి వారి ప్రమేయం, ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. తమకు తాము హాని చేసుకోవడం కూడా కొన్ని చోట్ల వార్తల్లో కెక్కింది.

ఎలాంటి పిల్లలు లోబడతారు?

ఎవరితోనూ కలవకుండా, సోషల్‌గా

మూవ్ కాకుండా ఒంటరిగా ఉండే పిల్లలు, ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడిన పిల్లలు సాధారణంగా స్నేహితుల ప్రభావంలో పడి దురలవాట్లను ప్రయత్నిస్తారు.

స్మోకింగ్.. డ్రింకింగ్ ఇలాంటి 'దుస్సాహసాలు' చేయడం ద్వారా తమ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోజూస్తారు. లేదా, అశాస్త్రీయ, అవాస్తవ విషయాలను నమ్మి, వాటిని పాటించి హీరోల నని పించుకోవాలనుకుంటారు.



అయితే కేవలం ఒంటరి మనస్తత్వం గల టీనేజర్లే ఇలా ఉంటారనుకోకండి. చలాకీగా ఉంటూ, పదిమందినీ తన చుట్టూ తిప్పుకుని తిరుగుతూ ఫ్రెండ్స్‌లో మంచి పాపులారిటీ ఉన్న టీనేజర్లు కూడా ఇలాగే దురలవాట్ల బారిన పడొచ్చు.

"పాప్యులారిటీఉన్న పిల్లలు తమ మిత్ర బృందం మెప్పు కోసం, గుర్తింపుకోసం వెంపర్లాడతారు. అందరూ మెచ్చుకునే ఏ పనైనా, ఛాలెంజ్ చేసే ఏ సహసాన్నయినా చేయడానికి వెనకాడరు. తమ ఆధిపత్యం, ప్రథమ స్థానం నిలబెట్టుకోవాలన్న తపన వీళ్ళచేత చాలా తప్పులు చేయిస్తుంది!!" అంటారు సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ జోసఫ్ ఎల్లెన్.

నాకు తెలుసు నాన్నా...! నీకు తెలీదులేమ్మా!

వెనకటికి ఒకాయన అడిగాడట 'ఏవండీ, విడాకులు తీసుకోవడానికి ముఖ్య కారణమేమిటి?" అని. 'ఏముంది? పెళ్ళిచేసుకోవడమే కారణం' అన్నాట్ట రెండో ఆయన. అలాగ్గాను, టీనేజర్లు దురలవాట్లకేసి ఆకర్షించ బడటానికి కారణం వాళ్ళ 'టీనేజే!" అంటారు డా॥ మిల్లర్.

తల్లిదండ్రుల నియంత్రణ తక్కువగా ఉన్న తలబిరుసు పిల్లలు హైస్కూలు దశలోనే దురలవాట్లకి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు కళ్ళు తెరచి పట్టించుకునే సమయానికి వీళ్ళ పరిస్థితి తీవ్ర స్థాయికి చేరుకుంటూంటుంది. కొందరైతే అసాంఘిక శక్తులుగా మారుతారు కూడా!

మారుతున్న సమాజం, మీడియా కూడా పిల్లల ఆలోచనల్ని, ప్రవర్తననీ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఓ అర శతాబ్ది క్రితం అన్ని దేశాల్లోనూ పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల నీడలో, వారి కనుసన్నలలో నడిచేవారు. పెద్దరికం, హుందాతనం, మర్యాద మన్ననలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తన పెద్దవారికి మల్లేనే ఉండేవి.

ఇప్పుడు పెద్దవారి పట్ల గౌరవం తగ్గిపోయింది తల్లిదండ్రులకీ పిల్లలకీ మధ్య రిలేషన్‌షిప్ బాగా మారింది. కుటుంబవ్యవస్థ సమష్టి నుంచి, చిన్న కుటుంబ వ్యవస్థకి మారిపోయింది. తల్లి దండ్రులిద్దరూ సంపాదనలో మునగ డంతో పిల్లలతో నాణ్యమైన సమయం గడపడం తగ్గింది. వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే సమయం, తీరికా తగ్గిపోయాయి. తాతలు, అమ్మమ్మలు వంటి పెద్దల ప్రమేయం క్షీణించింది.

కనుక టీనేజర్లకి, టీనేజర్లే దోస్తులవు తున్నారు. ఒకరికొకరు మార్గదర్శకులవుతున్నారు – ఆ మార్గం మంచిదా, చెడ్డదా అనేది వేరే విషయం. ఫలితంగా– విలువలు తల్లిదండ్రుల నుంచి కాకుండా సముల (peers) నుంచి సంక్ర మిస్తున్నాయి. ఇదొక స్వతంత్ర యువ సంస్కృతి. దీనికీ పెద్దవారి విలువలకీ సంబంధం లేకుండా పోతోంది. "నాకు తెలుసు నాన్నా !" "నీకు తెలీదమ్మా!" ... అని పిల్లలు పెద్దలకి చెపుతున్నారు.

తీర్చి దిద్దే అవకాశం, శక్తీ మీకే...!

ఎడాలిసెంట్ (టీనేజి) పిల్లల మార్గంలో ఎన్ని ప్రమాదకర ప్రభావాలు పొంచి ఉన్నా..., తోటి యువతీ యువకుల ఒత్తిడి ఎంత ఉన్నా – తమ పిల్లలు తీసుకునే నిర్ణయాలను పాజిటివ్‌గా ఇన్‌ఫ్లూయెన్స్ చేసేశక్తి, అవకాశం తల్లిదండ్రులకి చాలా ఉంది. ఎటొచ్చీ పూర్వంరోజుల్లో పిల్లల్ని గదమాయించేవారు. ఇప్పుడది చెల్లదు. ఇప్పుడు వారికి అనునయంగా చెప్పడం, వారిని ఆలోచింపజేయడం చెయ్యాలి. తద్వారా పిల్లలు ఆయా ఒత్తిడుల్ని అధిగమించి సరైన బాటలోనే ప్రయాణించగలరు. అందుకోసం:

– మీకూ, మీ పిల్లలకీ మధ్య స్వేచ్ఛాయుతమైన

కమ్యూనికేషన్ ఉండాలి.

వాళ్ళకి టీనేజి వచ్చేదాకా ఆగకండి. చిన్నప్పటినుంచీ వాళ్ళతో మంచి కమ్యూనికేషన్ పెంచుకోండి.

వాళ్ళ మనసులోకొచ్చే ప్రతి అంశమూ మీతో చర్చించ నివ్వండి. ఒకోసారి వినరాని విషయాలే వినాల్సి రావచ్చు. అయినా వినండి. ఓపిగ్గా దాన్లోని మంచి చెడ్డలు చర్చించండి.

లెక్చరుతో కాకుండా విశ్లేషణద్వారా దాన్లోని మంచి, చెడు వాళ్ళు గ్రహించేలా తోడ్పడండి. మీకు తెలీని విషయాల్ని ఇతరుల్ని కనుక్కొని చెప్పండి.

వాళ్ళలో క్రమశః విజ్ఞానం విస్తరించే కొద్దీ తమకి ఏది మంచిదో ఏది కాదో జడ్జి చేసుకోగల శక్తి వాళ్ళలో పెరుగుతుంది. పిల్లలు చేప్పే విషయాలు వినడానికి ఓపిక, టైము, ఆసక్తి లేని వాళ్ళు త్వరలో ఆ పిల్లలకి మానసికంగా దూరమవుతారు సుమా !

పిల్లలపై ఎలాంటి ఒత్తిడులు పడుతూంటాయో సందర్భానుసారం చెప్పండి. మాటవరసకి, మంచి మార్కులు రాక ఒకబ్బాయి తనకు తాను హాని చేసుకున్న సంగతిని పిల్లలతోకలిసి టివి వార్తల్లో విన్నారనుకోండి ! మార్కుల కంటే జీవితమెంత ముఖ్యమో ఇద్దరూ కలిసి చర్చించండి.

సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే పిల్లల విజయం వెనక, వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహమిచ్చే తల్లిదండ్రుల పాత్ర చాలా ఎక్కువ.

ఉదాహరణలివ్వండి

మీ అబ్బాయికి సడెన్‌గా ఓ దోస్తు



సిగరెట్ ఇచ్చి కాల్చమనొచ్చు. అకస్మాత్తుగా జరిగిన ఆ సంఘటనకి మీ పిల్లాడు సిద్ధంగా లేకపోవచ్చు. ఏం చెప్పాలో తేల్చుకునే లోపే ఆ సిగరెట్‌ని ఎవరో నోట్లో పెట్టబోవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలను ఎలా ఎదుర్కోవాలో చెప్పండి, లేదా రోల్ ప్లే (నటించి చూపడం) ద్వారా నేర్పించవచ్చు.

వాళ్ళ అభిప్రాయానికి విలువ ఇవ్వండి

తల్లిదండ్రులుగా మనం పిల్లలకి లెక్చర్లు చాలా ఇస్తాం. ఎలా ఉండాలో, ఉండకూడదో ఆర్డర్లు వేస్తాం. ఉత్తమ పక్షంలో 'నా అభిప్రాయం ఇది' అని చెప్పేస్తాం.

అలాకాదు! ఆ బిడ్డ అభిప్రాయం కూడా అడిగితెలుసుకోండి! ఎందుకు అలా అనుకుంటున్నారో వివరించమనండి. మీ యిరువురి అభిప్రాయాల్లోని మంచి చెడ్డల్నీ ఇద్దరూ చర్చించండి (వాదించుకోకండి !).

అతనే కరెక్టనిపిస్తే ఆ సంగతి నిజాయితీగా అంగీకరించండి. దాని వల్ల మీ పిల్లలకి మీపై గౌరవం పెరుగుతుంది. మీ మాట వింటారు.

మీరూ మారాల్సి రావచ్చు

మనపిల్లలు తప్పుచేస్తుంటే దాని వెనక మన పాత్ర చాలా ఉంటుంది. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు అది గ్రహించరు. గ్రహించినా అంగీకరించరు. నెపం మరొకరి మీద నెడతారు. పిల్లల్ని శిక్షిస్తే దార్లోకి వస్తారనుకుంటారు. రారు!

ముందు మిమ్మల్ని మీరు మార్చుకోండి. మీతో బాటే మీ పిల్లల్ని మార్చాలి. అందుకు మీ రొక్కరూ సరిపోకపోవచ్చు. నిపుణుల సహాయం కావల్సిరావచ్చు. పొందండి. పరువుకోసం పాకులాడకండి. పరువు కంటే (పిల్లల) జీవితం గొప్పది కాదా? ✡



ఈ లక్షణాలు కనబడుతున్నాయా? అయితే మీరు గర్భవతి అయి ఉండొచ్చు!

❖ *ఈ మధ్య సావిత్రికి చాలా అలసటగా అనిపిస్తోంది. తరచు - చేస్తున్న పని ఆపి, లేచి బాత్రూమ్‌కి వెళ్ళాల్సి వస్తోంది! బ్రా కూడా కాస్త టైట్ అయినట్టు తోస్తోంది. పీరియడ్స్ మిస్సయినాయేమో అనుకోడానికి ఇంకా వీల్లేదు. ఎందుకంటే తనకి పీరియడ్స్ 4-5 రోజులు లేటవడం అలవాటే...! కాని యిలా ఎప్పుడూ అనిపించలేదు!*

నిజమే !

అకస్మాత్తుగా మొదలైన అలసట, తరచు పాస్‌కి వెళ్ళాల్సి రావడం, రొమ్ములు నొప్పిగా, బరువుగా అనిపించడం - ఇవి గర్భం తాలూకు తొలిలక్షణాలు. గర్భం వచ్చినట్టు ఇంకా సాధారణ పరీక్షలకి దొరకక మునుపే ఈ లక్షణాలు గర్భాన్ని పట్టివ్వగలవు.

సావిత్రి అనుమానం నిజమే అయింది. తను గర్భవతేనని డాక్టరు ఓ సెన్సిటివ్ గర్భనిర్ధారణ పరీక్ష చేసి, తేల్చేసారు. సావిత్రి ఆనందానికి అవధులు లేవు. రెండేళ్ళ నిరీక్షణ ఫలించింది!

❖ ❖ ❖

ఏమేం లక్షణాలు ?

గర్భాన్ని ప్రారంభంలోనే గుర్తించ గల తొలి చిహ్నాలు చాలా ఉన్నాయి. **అవేవీ నిర్ధారణ పరీక్షలాంటివి కావు** గాని నానమ్మలు, అమ్మమ్మలు ఇంచక్కా గుర్తుపట్టేస్తారు.

1. అలసట : చెప్పలేని అలసట. చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతుంది. అందుకని ఆకలి, నీరసం అనుకుని ఏదో ఒకటి తినేసి సరిపెట్టుకోకండి. చాక్లెట్లు, చాకోబార్‌లు, కాఫీలు లాంటి కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలతో ఆకలి అసలే తీర్చుకోకండి.

2. ఇంతకు ముందు వరకూ

నోరూరించిన పదార్థాలే ఇప్పుడు వెగటు పుట్టించవచ్చు. (hCG అనే హార్మోను అధికమవడం దీనికి కారణం).

3. కొన్ని వాసనలు (గతంలో పడనివీ, పడినవీ కూడా) వికారం, వాంతి కలిగించవచ్చు.

4. వేవిళ్ళు (వికారం, వాంతులు) ప్రారంభం కావచ్చు. తరచు ఇవి 12 వారాల తర్వాత తగ్గిపోతాయి. ఇవి ఇబ్బంది కలిగించేవే అయినా ఒక విధంగా మంచివే! ఎందుకంటే గర్భాన్ని నిలవడానికి అవసరమైన hCG మోతాదు శరీరంలో తగినంతగా ఉత్పత్తి అవుతోందని ఈ వేవిళ్ళు సూచిస్తాయి. (hCG ప్రభావం వల్లనే వేవిళ్ళయ్యేది)

5. రొమ్ములు పెద్దవవడం, నొప్పిగా అనిపించడం జరుగుతాయి. (అందుకు తగ్గట్టుగా బ్రా మార్చుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొంద వచ్చు!)

6. పదేపదే మూత్రం పోసుకోవాల్సి వస్తుంది! గర్భం వచ్చిన తొలి 12 వారాల్లో (3 నెలల్లో) ఈ సమస్య తక్కువే ఉంటుంది.

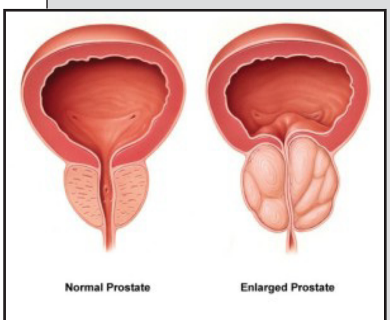
7. ఆయాసంగా అనిపించవచ్చు. కొద్ది మంది స్త్రీలకి తొలి త్రైమాసంలో ఊపిరి బరువుగా వస్తుంది. ఊపిరి చాలనట్టుంటుంది. కడుపులో పెరిగే పిండానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ కావలసి రావడం దీనికి కారణం.

(అయితే యిది రాను రాను ఎక్కువయ్యే అవకాశముంది కాబట్టి ఆయాసాన్ని అశ్రద్ధ చేయ కూడదు. పని చేయకున్నా ఆయాసం కలుగుతున్నా, ఛాతీలో నొప్పి కూడా ఉన్నా.... పడుకున్నప్పుడు ఊపిరి తీయడం కష్టమవుతున్నా.. మరేదో సీరియస్ కారణం ఉందని అనుమానించి డాక్టర్ని కలవాలి)

8. జననాంగ ప్రాంతపు రంగు మారుతుంది. అయితే మీకు మీరుగా ఈ మార్పు గుర్తించలేక పోవచ్చు. దీనికి తోడుగా గర్భాశయ కంఠం మెత్తగా అయినట్టయితే అది గర్భం చిహ్నమే. ఈ రెంటినీ డాక్టర్లు గుర్తిస్తారు.

ఏదిఏమైనా బహిష్టు రావలసిన టైంకి రాకపోవడంతో పాటు పై చిహ్నాలలో ఏ కొన్ని కలసి వచ్చినా, గర్భాన్ని అనుమానించి, డాక్టరుచే చెకప్ చేయించుకుని మీ బలానికీ, గర్భం ఆరోగ్యానికీ మందులు వాడాలి!

ప్రోస్టేట్ ఉబ్బు ఉందా?



వయసు పెరిగేకొద్దీ కొందరు పురుషుల్లో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఉబ్బటం (బీపీహెచ్) మొదలవుతుంది. ఇదేమీ క్యాన్సర్‌కు దారితీయదు. ప్రోస్టేట్ ఉబ్బినప్పటికీ సుమారు 60% మందిలో ఎలాంటి లక్షణాలూ ఉండకపోవచ్చు. కొందరిలో మాత్రం ఇబ్బందులు కలిగిస్తాయి. మూత్ర విసర్జన సాఫీగా కాకపోవటం, ధార తగ్గటం, మూత్రం లీకవ్వటం, మూత్రం పోసినా లోపల ఇంకా ఉందని అనిపించటం, తరచుగా.. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట ఎక్కువసార్లు మూత్రం పోయాల్సి వస్తుండటం వంటివి సమస్య కలిగిస్తాయి. ఇలాంటి వారికి మందులతో పాటు జీవనశైలి మార్పులు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

❖ రాత్రి భోజనం పెందరాళే చేసెయ్యాలి. అటుపై ద్రవాలు తీసుకోవటం మానెయ్యాలి. ముఖ్యంగా భోజనానికి ముందూ, వెనుకా కెఫీన్‌తో కూడిన కాఫీ వంటి పానీయాలు, బ్లాక్/గ్రీన్ టీ, మద్యం జోలికి వెళ్లకపోవటం ఉత్తమం. ఇవి మూత్రం ఎక్కువసార్లు రావటానికి దారితీస్తాయి.

❖ మానసిక ఒత్తిడి కలిగినప్పుడు మరింత ఎక్కువగా మూత్ర విసర్జన అవసరపడుతుంది. కునుక ప్రాణాయామం (ఊపిరి వ్యాయామం), ధ్యానం ద్వారా ఒత్తిడి తగ్గించుకోవటం మంచిది.

❖ కాస్త ఎక్కువ సమయం పట్టినా బాత్రూమ్‌కు వెళ్లినపుడు పూర్తిగా మూత్ర విసర్జన అయ్యేలా చూసుకోవాలి.

❖ కొన్ని మందులు అతిమూత్రం కలిగించవచ్చు. కనుక మీరు వేసుకునే అన్నిరకాల మందుల గురించి డాక్టర్‌కు చెప్పటం మంచిది.



వయాగ్రా గురించి తెలుసుకోవలసినవి!

పురుషాంగ స్తంభన వైఫల్యాలకు అడ్డుకట్ట వేసి, కోరినంతనే అంగ స్తంభనం కలిగించే సంజీవనీ ఔషధంలా పేరు తెచ్చుకుని, ప్రపంచాన్ని ఒక ఊపు ఊపింది వయాగ్రా. దీని అసలు పేరు సిల్డెనాఫిల్ సిట్రేట్.

సిల్డెనాఫిల్‌సిట్రేట్‌ని యూరాలజిస్టు ఎండోక్రైనాలజిస్టు తప్ప మరెవ్వరూ ప్రిస్క్రిప్షన్ యివ్వకూడదు. ప్రతి ప్రిస్క్రిప్షనూ డూప్లికేట్‌లో జారీ చెయ్యాలి. ఒక కాపీని మందు అమ్మిన దుకాణదారు దగ్గర ఉంచుకుని, పేషెంటు ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై మాత్రలు యిచ్చినట్టు స్టాంపు వేయాలి. (తద్వారా ఒకే ప్రిస్క్రిప్షన్‌ని 4-5 షాపుల్లో చూపించి ఎక్కువ మాత్రలు కొనుక్కో కుండా నిరోధించాలి).

ఇంత గట్టి నిర్ణయానికి కారణం ప్రజల వేలంవెర్రి. ఎందుకంటే ప్రజలు తమ సెక్సు సామర్ధ్యాన్ని పెంచుకునే ఆరాటంలో విచక్షణ లేకుండా ఈ మందు వాడటం మెదలు పెట్టారు. ఇది అనేక మందిలో ప్రమాదాలకు తీసుకెళ్ళింది.

హృద్రోగులకి, బి.పి. పేషంట్లకి ఇది హానికరం. సార్బిట్రేట్ వంటి నైట్రోగ్లిజరిన్ మందులు వాడుతున్న హృద్రోగులకైతే వయాగ్రా ప్రాణాంతకం.

<u>రోజుకి 2 సార్లు 3 సార్లు సెక్సు చేసేయాలనే ఆరాటంలో ఎక్కువసార్లు మందు వేసుకున్నా, ఎక్కువ మోతాదులో వేసుకున్నా హానికరం.</u> మిగతా మందుల్లా కాక ప్రతి పురుషుడూ వాడాలని కోరుకునే అవకాశమున్న మందు ఇది.

సిల్డినాఫిల్ సిట్రేట్ ఎలా పని చేస్తుందో, ఎవరు వాడొచ్చో, ఎవరు వాడకూడదో, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమిటో, దీని గురించి ఊహాపోహలూ, పుకార్లూ, అత్యాశలూ ఏమిటో చూడండి.

అంగస్తంభన

సిల్డినాఫిల్ డైరక్టుగా అంగాన్ని స్తంభింప చెయ్యదు. కేవలం అందుకు ఆటంకం కలిగించే PDE5 పదార్థాన్ని నిరోధించడం ద్వారా పరోక్షంగా మాత్రమే స్తంభనకి కారణ మవుతుంది.

❖ సిల్డినాఫిల్ మాత్రల్ని వేసుకోగానే ఎంత సేపట్లో అంగం స్తంభిస్తుంది?

సుమారు అరగంటనుంచి గంట సేపట్లో !

❖ నేను ఈ మాత్ర వేసుకున్నాను. కాని నాకు అంగం స్తంభించలేదు...

మాత్ర వేసుకున్నంత మాత్రాన అంగం స్తంభించదు. అంగాన్ని ప్రేరేపించడం కాని ఇతరత్ర కామ ప్రేరణని పొందడం కాని జరగకపోతే వయాగ్రా వేసుకొన్నాక కూడా అంగం స్తంభించదు.

❖ ఈ మాత్ర ఎఫెక్టు ఒంట్లో ఎంతసేపు ఉంటుంది?

సుమారు 1 గంటలో మంచి ఫలిత మిస్తుంది. అటుపైన మరో మూడు గం. వరకూ దాని ప్రభావం ఉంటుంది. కాని మొదటి 2 గంటల సేపటిలోనూ ఉన్నంత ఫలితం రాదు.

❖ సిల్డెనాఫిల్‌ని భోజనానికి ముందు వేసుకోవాలా? తరువాతా?

ఎప్పుడైనా ఫర్వాలేదు. అయితే కొవ్వు పదార్థాలు అధికంగా ఉన్న ఆహారంతో పాటు వయాగ్రా తీసుకుంటే అది త్వరగా రక్తంలో కలవటం జరగదు కాబట్టి దాని ప్రభావం లేటుగా మొదల వుతుంది.

❖ ఏ వయసు వారైనా వయాగ్రా వేసు కోవచ్చా?

యవ్వనం వచ్చినవారినుంచి అందరూ వాడవచ్చు. అయితే 60-65 సం॥లు దాటిన వారి రక్తంలో సిల్డెనాఫిల్

యువకుల్లో కంటే 40% అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి 60 పైబడిన వారికి వయాగ్రాని సగం డోస్‌లోనే యివ్వటం మంచిదని తేల్చారు.

❖ వయాగ్రా రోజుకి ఎన్నిసార్లు వేసు కోవచ్చు?

ఒక్కసారి మాత్రమే!

❖ సిల్డెనాఫిల్ గుండెకి ప్రమాదమట కదా!

సిల్డెనాఫిల్‌ని ఏ డోస్‌లో వేసు కున్నప్పటికీ, ఒకటి-రెండు గంటల్లో బి.పి. సుమారు 8/5ళీళీ తగ్గిపోతుంది. అదే నైట్రేట్ మందుల్ని (హృద్రోగ మందుల్ని) వేసుకుంటున్న వారిలో అయితే బి.పి. ఇంకా భారీగా పడిపోతుంది. కనుక హృద్రోగం ఉండి, నైట్రేటు పదార్థాలను ఔషధంగా తీసుకుంటున్న వారికి వయాగ్రా నిషేధమే.

మరికొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం అయితే నైట్రేట్ మందులు వాడని హృద్రోగులకి కూడా ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్యసమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి. అప్పటివరకూ హృద్రోగం గుప్తంగా ఉంటే అది బయట పడటం జరిగింది కొందరికి. కనుక గుండెకీ వయాగ్రాకి కొంత శత్రుత్వం ఉందనే చెప్పుకోవాలి.

ఆరోగ్యవంతుల్లో మాత్రం వయాగ్రా వల్ల ఎలాంటి గుండెదోషాలూ కలగవు.

❖ వయాగ్రా వల్ల చూపు దెబ్బతింటుదని చదివాను?

100 నుంచి 200మి.గ్రా వయాగ్రాను ఒకేసారి వేసుకున్న వారిలో మోతాదుని బట్టి చూపులో కొన్ని దోషాలొస్తాయి. నీలం ఆకుపచ్చరంగుల్ని గుర్తించడంలో సమస్య ఏర్పడుతుంది. దీనికి కారణం కంటిలో ఉండే PDE6 అనే ఎంజైముని కూడా వయాగ్రా నిరోధించడమే!

❖ వయాగ్రా వల్ల సెక్సు కోరికలు కలుగుతాయా?

కలగవు. సెక్సుకోరికలున్న వారికి కామ ప్రేరణ కలిగితే వయాగ్రా వల్ల వారిలో అంగస్తంభనం కలుగుతుంది.

❖ అంటే సెక్సుకోరిక ఏమాత్రమూ లేని వారికి వయాగ్రా వేసుకున్నా అంగం స్తంభించదా ?

దానంత అది స్తంభించదు. యాంత్రికంగానైనా ప్రేరేపిస్తే మాత్రమే స్తంభిస్తుంది.

❖ అయితే వయాగ్రా కామవర్థక ఔషధం (aphrodisiac) కాదన్న మాట?

కరెక్ట్. అది కామ వర్థకౌషథం కాదు-కామవాంఛ కలిగించదు కనుక! దాన్ని స్తంభక ఔషధంగా (erectogenic drug) మాత్రమే పేర్కొనాలి.

❖ వయాగ్రా వేసుకుంటే రోజుకి 2-3సార్లు రతి చేయవచ్చా?

వయసుని బట్టి ఉంటుంది. ఒకసారి రతి ముగిసిన వెంటనే వయాగ్రా వేసుకున్న వారికి కూడా అంగం వెంటనే మెత్తబడి పోతుంది. మరికొంత సేపటికి, లేదా కొన్ని గంటలకు, ప్రేరేపిస్తే మరల స్తంభించి రతి చేయగలిగామని మా పాఠకులు కొందరన్నారు. కాని అది లక్ష్యంగా పెట్టుకోవద్దనే పాఠకులకి సలహా!

❖ వయాగ్రా వల్ల రతిని గంటకు పైగా చేయవచ్చుట కదా!

వయాగ్రా వల్ల అంగస్తంభనం కొద్ది నిమిషాలసేపు చక్కగా జరగుతుంది. కాని అది స్థలన యంత్రాంగాన్ని నిలువరించి స్థలనాన్ని లేటు చేస్తుంద నేందుకు దాఖలాలు లేవు.

అతి కొద్దిమందిలో స్తంభనం కొన్ని గంటలసేపు ఉండిపోయే విపరీత పరిస్థితి కలుగుతుంది. (దీన్ని ప్రయాపిజమ్ అంటాం). 4 గంటలలోగా ఆ స్తంభనాన్ని చల్లార్చకపోతే శాశ్వత నపుంసకత్వం వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక వయాగ్రా వాడిన వారెవరికైనా అంగం 1-2 గంటలు దాటినా స్తంభించే ఉండిపోతే వెంటనే యూరాలజిస్టుని సంప్రదించాలి.

❖ షుగర్ వ్యాధిగలవారు వయాగ్రా వాడ వచ్చా? వారికి స్తంభన దోషాలు సాధారణం కదా! అలాంటి వారికి వయాగ్రా స్తంభనలు కలిగిస్తుందా?

డయాబిటిక్స్ వయాగ్రాని వాడ వచ్చు. 57%మంది డయాబిటిక్స్‌లో స్తంభన దోషం పోయి, వారు రతిలో పాల్గొన గలిగారు.

❖ మరి వెన్నుపూస దెబ్బతిన్న వాళ్ళ విషయం?

వెన్నుపూస దెబ్బతిన్నందువల్లనపుంస కత్వం ఏర్పడిన వారిలో కూడా వయాగ్రా చక్కగా పనిచేస్తోంది.

❖ ప్రోస్టేటు గ్రంథికి చేసే ఆపరేషన్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుంది కదా! మరి వారికి వయాగ్రా పనికొస్తుందా?

ప్రోస్టేటు గ్రంథివాపుకి చేసే ఆపరేషన్లు రెండురకాలు. ఒకటి ఎండో స్కోప్ లాంటి పరికరంతో మూత్ర నాళం గుండా చేసే ఆపరేషను. దీని పేరు “టర్ప్”. రెండోది పెద్ద ఆపరేషన్ ద్వారా ప్రోస్టేటుని దాదాపు మొత్తంగా తొలగించడం.

ఇందులో టర్ప్ చేసిన వారికి 6-9 నెలల్లో పుంసత్వం ఏ చికిత్సా అక్కర్లేకుం డానే తిరిగొస్తుంది. వయాగ్రా వీరికి చక్కగా పనిచేస్తుంది. రాడికల్ ప్రోస్టేట క్టమీ (పెద్ద) ఆపరేషన్ చేసిన వారిలో 43% మందికి వయాగ్రా పనిచేసింది.

❖ మానసిక సెక్సు సమస్యలు, భయాలు ఉన్నవారికి?

దాదాపు అందరికీ వయాగ్రా చక్కగా పనిచేస్తుంది.

❖ మానసిక వ్యాధులకి, అలాగే బి.పి. కి మందులు వాడుతూ సిల్డెనాఫిల్ వాడొచ్చా?

యాంటీడిప్రెసెంట్లు, యాంటీ సైకోటిక్ మందులు వంటి మానసిక ఔషధాలు వాడుతూ వయాగ్రాతో స్తంభన శక్తిని తిరిగి తెచ్చుకోవచ్చు. హై బి.పి.ని తగ్గించే మందులు వాడుతూ కూడా వయాగ్రా వాడవచ్చు. కాని వయాగ్రాకి కూడా బి.పి. తగ్గించే గుణం ఉంది కాబట్టి బి.పి. మాత్రల డోస్ తగ్గించాల్సి రావచ్చు. కనుక ఆ విషయంలో డాక్టరు సంప్రదింపు అవసరం.

❖ నాకు స్తంభనంలో ఎలాంటి లోపమూ లేదు. నేను వయాగ్రా వాడితే సెక్సు సామర్థ్యం ఇంకా పెరుగుతుందా?



పెరగదు. వేస్ట్!

❖ సిల్డెనాఫిల్ వాడకూడని పరిస్థితు లేమిటో చెబుతారా?

– సిల్డెనాఫిల్ మందులోని ఏ రసాయన పదార్థం పడకపోయినా అలాంటి వాళ్ళు సిల్డెనాఫిల్ వాడకూడదు.

– 65 ఏళ్ళు పైబడ్డవారు, లివరు సరిగా పనిచేయని వారు, మూత్ర పిండాల సమర్థత తగ్గిన వారు, కీట కోనజోల్, సిమిటిడిన్, ఎరిత్రోసిన్ లాంటి మాత్రలు వాడుతున్నవారు 25మి.గ్రా కి మించిన మోతాదులో సిల్డెనాఫిల్ తీసుకోకూడదు. అది కూడా డాక్టరు చీటితోనే తీసుకోవాలి.

– నైట్రోగ్లిజరిన్ బిళ్ళలు వాడుతున్న హృద్రోగులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదు. ప్రాణ ప్రమాదం.

– లో బి.పి. గల వారు, బిపి 170/110 దాటిన వారు, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సరు కలవారు సిల్డెనాఫిల్ వాడటం సురక్షితమో కాదో ప్రస్తుతానికి తెలియదు.

– సికిల్‌సెల్ ఎనీమియా, లుకీ మియా, మయలోమా లాంటి వ్యాధులు గలవారిలో అంగం గంటల తరబడి స్తంభించే రిస్కు ఉంటుంది. వారికి కూడా సిల్డెనాఫిల్ క్షేమం కాదు.

– అలాగే రిటోనవీర్, శాక్వినావీర్ వంటి ప్రొటియేజ్ ఇన్హిబిటర్ మందులు (హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి మందులు) రక్తంలో వయాగ్రా స్థాయిని అధికంగా చేస్తాయి. కాబట్టి పై మందులు వాడుతున్నవారు కూడా వయాగ్రాని తక్కువ మోతాదులో వాడాలి.

– టి.బి. మందు రిఫాంపిన్ వాడే వాళ్ళకి వయాగ్రా డోస్ అధికం చేయాల్సి ఉంటుంది.

❖ ఆల్కహాలు, వయాగ్రా కలిపి తీసుకోవచ్చా?

తీసుకోవచ్చని చెప్పలేము.

❖ సిల్డెనాఫిల్ సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు ఏమిటి?

16% మందికి తలనొప్పి, 10% మందికి మొహం ఎర్రబడి వేడి ఆవిర్లు రావడం, కొద్ది మందికి ముక్కు దిబ్బడ, కొందరికి మూత్రంలో మంట, కొందరికి చూపులో తాత్కాలిక తేడా, కొందరికి విరేచనాలు, కొందరికి రాష్, కొందరికి కళ్ళు చెదరడం జరిగాయి.

డాక్టర్ చీటి లేకుండా వయాగ్రావంటి మందులు స్వంతంగా వాడకూడదు.

అధిక కొలెస్టిరాల్‌కీ సెక్సు సమస్యలకీ సంబంధం?

" రక్తంలో కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండటం లాంటి లైపిడ్ దోషాలకీ, సెక్సు సమస్యలకీ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. లైపిడ్ దోషాల వల్ల సెక్సు సమస్యలు కలుగుతాయి. అలాగే కొన్ని సెక్సు సమస్యలుంటే లైపిడ్ వ్యాధుల్ని, హృద్రోగాల రిస్క్‌నీ అనుమానించాలి! "

40 సం॥లు దాటేక 50% మంది స్త్రీపురుషుల్లో సెక్సుసమస్య లుంటున్నాయి. ఇవి ప్రధానంగా పురుషుల్లో స్తంభన వైఫల్యం రూపం లోను, స్త్రీలలో స్పందన లోపం (జడత్వం) గానూ ఉంటున్నాయి.

అఫ్‌కోర్స్, స్త్రీ పురుషుల కామ స్పందనల్నీ, కామ సమస్యల్నీ అనేక కారణాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. నిజమే గాని చాలా సందర్భాల్లో ఈ వయసు వారిలో రక్తప్రసరణవ్యవస్థకి సంబంధిం చిన ఏదో ఒక సమస్య ప్రధాన కారణం అవుతోంది. డయాబిటిస్ (షుగర్ వ్యాధి), హై బి.పి., (హైపర్ టెన్షన్), కార్డియోవాస్క్యులార్ (హృదయ వ్యాధులు, రక్తనాళ వ్యాధులు), చాలా కాలంగా ఉన్న పొగ త్రాగే అలవాటు, రక్త నాళాలు గట్టి బడటం, ఇరుకవడం – ఇవి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మొత్తాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాక స్త్రీ పురుషుల్లో లైంగిక సమస్యలు కలిగిస్తాయని రూఢిగా తెలుసు.

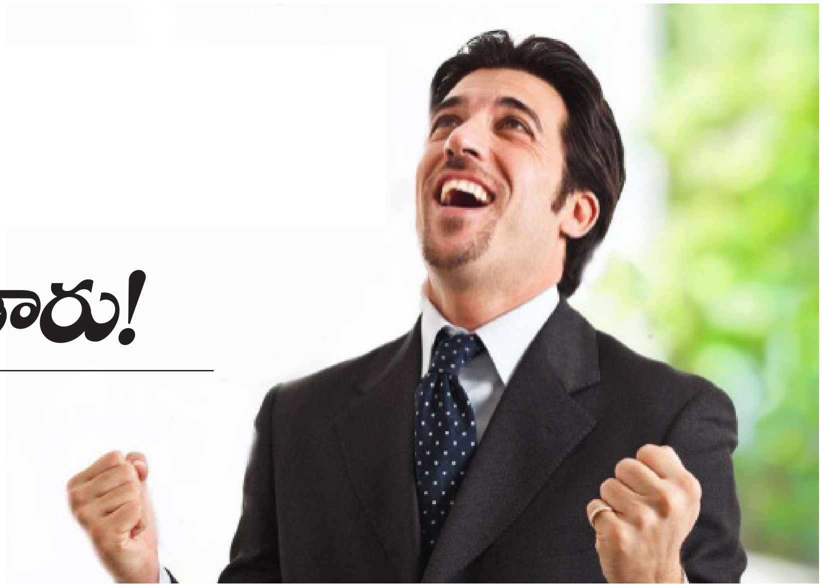
ఇంతకీ వీటివల్ల సెక్సు సమస్యలు ఎలా ఏర్పడతాయంటే పురుషాంగానికీ, స్త్రీ జననావయవాలకీ – ముఖ్యంగా యోని శీర్షానికీ, బీజవాహికకీ – రక్త ప్రసారం తగ్గడం ద్వారా ఆయా అవయవాల స్పందనలు తగ్గిపోతాయి. ఫలితంగా పురుషుల్లో అంగం సరిగా స్తంభించదు. స్త్రీలలో యోని స్రావాలు, జననాంగ స్పందనలూ తగ్గిపోతాయి.

ఇటీవల డా॥ Billups బృందం మరోసారి ఈ రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ దోషాలకీ, నపుంసకత్వానికీ మధ్య సంబంధాన్ని నిరూపిస్తూ రక్తంలో కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండడానికీ, నపుంసకత్వానికీ కూడా సంబంధ ముందని తెలియ జేసింది. అంతే కాక 40 ఏళ్ళ పైబడ్డ వారిలో నపుంసకత్వం ఏర్పడితే ఆయా వ్యక్తుల్లో కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండే అవకాశమూ, ఫలితంగా హృద్రోగం కాని, స్ట్రోక్ కాని వచ్చే అవకాశాలూ అధికంగా ఉంటా యని పేర్కొంది.

Hakim అనే సెక్సాలజిస్టు (ఫ్లోరిడా) కూడా 55 మంది స్త్రీలలో లైపిడ్ అబ్నార్మాలిటీలని పరిశీలించాడు. వారందరికీ శారీరక కామ స్పందనలు లోపించాయి. ఎవరిలోనూ తెలిసి ఎటువంటి హృద్రోగాలూ, ఇతర అనారోగ్యాలూ లేవు. కాని వారందరి లైపిడ్ ప్రొఫైల్స్ సేకరిస్తే (అంటే – LDL, HDL, ట్రైగ్లిసరైడ్లు, కొలెస్టిరాల్ పరీక్షలు చేయిస్తే) 40% మందిలో ఏదో ఒక లైపిడ్ సమస్య (ముఖ్యంగా కొలెస్టిరాల్ ఆధిక్యత) ఉన్నట్టు బయటపడింది. కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉన్న పేషెంట్లలో... లేని పేషెంట్ల కంటే సెక్సు సమస్య తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంది.

దీన్ని బట్టి కొలెస్టిరాల్ అధికంగా ఉండే వారికి అంగ స్తంభన సమస్య కాని, కామ స్పందనలు సరిగా లేకపోవడం కాని జరిగే అవకాశ ముందని తేలింది. కాబట్టి 40 పైబడ్డ వ్యక్తుల్లో స్తంభన / స్పందన సమస్య లేర్పడితే వారిలో లైపిడ్లని పరీక్ష చేయించి పరిశీలిస్తే.. వారి లైంగిక ఆరోగ్యాన్నీ, సంసార జీవితాన్ని కాపాడటమే కాక వారిని హృదయ, రక్త ప్రసరణ సమస్యల నుంచి, స్ట్రోక్ నుంచి రక్షించవచ్చు.

కృషి ఉంటేనే మనుషులు విజేతలవుతారు!





డా. సీతారాం,

గీతం యూనివర్సిటీ - 9848 39 8080

పుట్టుక మీ చేతుల్లో లేదు. కాని వివేకంగా జీవించడం, విజయం సాధించడం మీచేతుల్లోనే ఉంది. తలుచుకుంటే మీ జీవితాన్ని గొప్పగా మార్చుకోవచ్చు. మీ పుట్టుక, స్థితి గతం. ఇప్పుడు మీ జీవితం మీచేతుల్లోనే. **తపనతో** ఏపని చేసినా లేటుగానైనా లేటెస్ట్‌గా విజయం మీ సొంతం అవుతుంది.

చైనాలో ఓ మేనేజ్‌మెంట్ సూక్తి ఉంది:

"గతంలో ఆలోచించినట్లుగా ఆలోచించి, గతంలో చేసినట్లు గానే చేస్తే, గతంలో వచ్చిన ఫలితమే వస్తుంది.

గతంకంటే భిన్నమైన ఆలోచనలతో కృషి చేస్తే భిన్నమైన ఫలితం వస్తుంది."



ఇంత వరకు ఎలా ఆలోచించారో , ఎలా కృషి చేసారో అది గతం. ఇప్పుడు నూతనంగా ఆలోచించి, దానికి తగిన కృషి ఉంటే విజయం గతం కంటే భిన్నంగా వస్తుంది. గతంలో కంటే పారిశ్రామిక, వ్యాపార, కళారంగాలలో అత్యంత మార్పులకు ఇదే కారణం.

తపనతో కూడిన నూతన ఆలోచన (Thought)

↓

నిర్విరామ కృషి (Action)

↓

కొత్త అలవాటు (Habit)

↓

కొత్త వ్యక్తిత్వం (Character)

↓

మీరు కలలు కనే భవిష్యత్ (Destiny)

మీరు ఏమి ఆలోచిస్తే, ఆ పనులే చేస్తారు. ఏ పనులు పదేపదే చేస్తే ఆ అలవాట్లు ఏర్పడతాయ్. కొన్ని అలవాట్ల సముదాయాన్ని వ్యక్తిత్వం లేదా స్వభావం అంటారు. అంటే

మీ అలవాట్లే మీ జీవితం. ఎవరికి ఎటువంటి వ్యక్తిత్వమో వారికి అటువంటి భవిష్యత్ ఉంటుంది. ఆ భవిష్యత్ మీ చేతుల్లోనే ఉందని గమనిస్తే, కొత్త ప్రస్థానం కొత్త ఆలోచన నుండే ప్రారంభం అవుతుంది.

ఉదాహరణకు తాగాలనే ఆలోచన వస్తే, తాగుతారు (Action). పదే-పదే తాగాలని ఆలోచిస్తే పదే-పదే తాగుతారు. అది అలవాటు (Habit) గా మారి పోతుంది. వారిని తాగుబోతు (Character) అంటారు. వారి భవిష్యత్ అగమ్యగోచరంగా, అనారోగ్యంగా మారిపోతుంది.

బాగా చదవాలనే ఆలోచనతో బాగా చదువుతారు. ఆ తరువాత చదువు అలవాటుగా మారిపోతుంది. అది మంచి వ్యక్తిత్వంగా మారుతుంది. అది రేపటి మంచి భవిష్యత్‌కు కారణం అవుతుంది. సో, చెడుకు, మంచికి మార్గం ఆలోచనలతోనే ప్రారంభం అవుతుంది.

మంచి ఆలోచనతో అభివృద్ధి, చెడు ఆలోచనలతో వినాశం తప్పవు. విజయం గురించి ఆలోచించి, ఆచరణలో చూపిస్తే విజయం మీ సొంతమవుతుంది.

సో, ఎట్టి ఆలోచనలో అట్టి జీవితం!

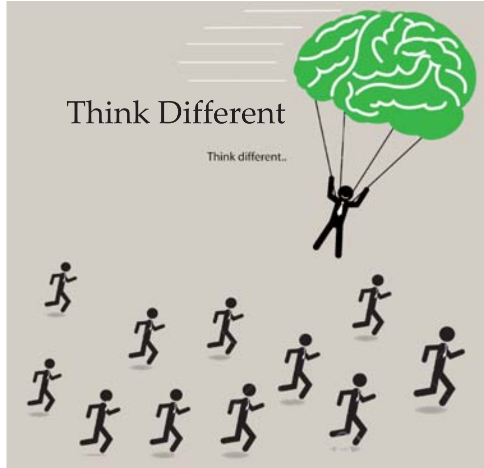
"ఎట్టి ఆలోచనలో అట్టి మాటలు

ఎట్టి మాటలో అట్టి చేతలు

ఎట్టి చేతలో అట్టి అలవాట్లు

ఎట్టి అలవాట్లో అట్టి జీవితం

ఎట్టి జీవితమో అట్టి ఆనందం"



మంచుగడ్డల్లో మొక్కలు మొలవు! మూసలో పోసినట్లు తరతరాలుగా వచ్చే ఆలోచనా విధానం మీకుంటే, కొత్త ఆలోచనలు, ఐడియాలు పుట్టవు, పెరగవు.

మంచుకొండలపై మొక్కలు పెరగవు. విత్తనాలు నాటినా అవి అలాగే ఉంటాయి. మన మెదళ్ళు మంచు ముద్దల్లా ఉంటే మనకు కూడా అలాగే జరుగుతుంది. మీరు విజేతలు కావాలను కుంటే అందరూ వ్యవహరించే మూస వ్యవహార సరళికి స్వస్తి చెప్పాలి. 'సృజనాత్మకత'కు అలవాటు పడాలి.

'నలుగురిలో నారాయణ, గుంపులో గోవిందయ్య, వల్లకాట్లో వంకాయ గాడు'లా ఉండాలనుకుంటున్నారా? **హజారోం మే ఏక్, లాకోంమే ఏక్, కరోడంమే ఏక్ కావాలనుకుంటున్నారా? అంతా మీ ఆలోచనల్లో, చేతల్లోనే ఉంటుంది.**

మీ జీవితానికి మీరే కెప్టెన్. మీ రూట్ మ్యాప్‌ని బట్టే మీజీవిత గమ్యం ఉంటుంది. సామాన్య ఆలోచనలతో, సామాన్య కృషితో సామాన్యంగా ఉంటారు. అత్యంత గొప్ప ఆలోచనలతో గొప్ప కృషితో గొప్ప స్థాయికి వస్తారు.

ఒక ఐడియా జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది. దానికి కృషి జోడిస్తే విజయం *తథ్యం!* గొప్ప ఐడియాలతో, గొప్ప కృషితో ముందుకెళ్లడానికి నేడే సిద్ధం కండి.

'కృషి ఉంటే మనుషులు విజేతలవుతారు!'

'ఒక సారి ఫిక్స్ అయితే మీ మాట మీరు వినకూడదు.'

'ఆకాశం నీహద్దురా! అవకాశం విడవద్దురా!'
అని మనస్సులో పాడుకోండి.

కొడితే కొట్టాలిరా సిక్స్ కొట్టాలి!'
అని ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించుకుని పనులు చేయండి!

'ఒకటే జననం! ఒకటే మరణం తిరుగులేదు నీకూ..!'
అని సాగిపోండి.

ఇక మీకు కాకపోతే ఎవరికి విజయం వస్తుంది?

మీ జీవితానికి మీరే కర్త, కర్మ, క్రియ అని నమ్మినపుడు మీ జీవితం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. సృష్టి చేస్తారో, ప్రతి సృష్టి చేస్తారో మీ ఇష్టం!

నింగి-నేల మీదే!

విజయం కూడ మీకే!

కవలలే కానీ ఒకే ఏడాది పుట్టలేదు!



అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా రాష్ట్రం శాండియాగోలోని షార్ప్ మేరీ బిర్చ్ హాస్పిటల్‌లో ఓ మహిళ ఇటీవల కవలలకు జన్మనిచ్చారు. కానీ చిత్రంగా వారిద్దరూ ఒకేసారి కాకుండా వేర్వేరు సంవత్సరాల్లో పుట్టడం జరిగింది. అదెలా అంటారా, ఇద్దరు ఆడపిల్లల్లో ఒకరు డిసెంబరు 31 రాత్రి 11.56గంటలకు పుట్టగా, ఇంకో పాప కచ్చితంగా 12గంటలకు అంటే కొత్త సంవత్సరం వచ్చేశాక పుట్టింది. అదీ సంగతి. ఇటువంటి ఘటనే మరొకటి అక్కడ చోటుచేసుకుంది. మారిడెల్ వాలెన్సియా(22) అనే మహిళ కూడా వేర్వేరు సంవత్సరాల్లో కవలలకు జన్మనిచ్చింది. వారిలో ఒక పాప, బాబు ఉన్నారు. ఒకరు డిసెంబరు 31 రాత్రి 11.59 గంటలకు పుట్టగా, మరొకరు తెల్లవారుజాము 12.02గంటలకు పుట్టారు. ఒకోసారి కవలలిద్దరి మధ్యా కొన్ని గంటల వ్యవధి కూడా ఉంటూంటుంది.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

భయం భయం

నాకు పెళ్ళి నిశ్చయమైనది. అమ్మాయిని చూశాను కానీ ఇంకా మాట మంతి ఏమనుకోలేదు. కానీ వారు వెంబడి పడుతున్నారు. నేనే సందిగ్ధపడుతున్నాను. కారణమేమనగా, ఆ అమ్మాయి నలుపుగా ఉంటుందనేది ఒకటి.

ఆ అమ్మాయి అన్నయ్యల్లో ఒకడు మహా 'కాలాంతకుడు'. వాడు ఎన్ని మర్డర్లు చేసింది వాడికే తెలియదు. ఎంతమంది అమాయకుల కాళ్ళు రెక్కలు విరగ కొట్టింది వాడికే తెలియదు. ఇటువంటి ఇంటిలోని బిడ్డను పెళ్ళి చేసుకోవాలంటే రేపు నన్నే ఏమైనా చెయ్యొచ్చు అనే అనుమానం విపరీతంగా వేధిస్తుంది.

నాకు సరిగా అంగస్తంభన కావటం లేదు. స్తంభించినా కూడా అంగం గట్టి పడటం లేదు. రేపు సంసార లోపం సంభవిస్తే వాడు నన్నేమైనా చేస్తాడనే భయం.

నేను ఉన్నతమైన విద్యను అభ్యసించాను. నా చదువు చూసి 15 లక్షలు కట్నమిస్తానని ముందుకు ఉరికి వస్తున్నారు. రేపు మేరేజ్ అయినతర్వాత సంసార లోపం ఏర్పడితే ఆ మొత్తం ఇవ్వమంటే ఎక్కడి నుండి తేగలను. పెళ్ళికే బోలెడు ఖర్చు కావస్తుంది.

పై సమస్యలు విపరీతంగా వేధిస్తున్నవి. కానీ వేరే వైపు నుండి ఎక్కడి నుండి సంబంధములు రావటము లేదు. ఈ అమ్మాయికి మాత్రం ఎడ్యుకేషన్ ఒక్కటుంది.

దయచేసి ఆ అమ్మాయిని చేసుకోవచ్చా? లేదా? అనేది తెలియ చేయండి. ఒకవేళ చేసుకుంటే ఏమైనా ప్రమాద ముందా?

- 3955

యిన్ని అయిష్టాలతో, అనుమా నాలతో, భయాలతో మీరు పెళ్ళిం చేసుకుంటారు? ఒకవేళ చేసుకున్నా ఏం సుఖపడతారు? పెళ్ళికూతురు అన్నయ్య కీ, అయితే గియితే తిరిగి చెల్లించాల్సిన నష్టపరిహారానికీ భయపడుతూ పెళ్ళిచేసుకునే కంటే ఆ సంబంధాన్ని వదులుకోవడమే మంచిది.

కనీసం దానికైనా ధైర్యం వుందా మీకు? కట్నానికి ఆశపడి పెళ్ళాడినా శోభన సమయానికి ఆ కాలాంతక బావమరిది కళ్ళముందు మెదిలేడంటే మీరు కళ్ళు తేలెయ్యటం ఖాయం. ఈసారి చూసుకునే అమ్మాయి నుంచైనా కట్నం ఆశించకండి. అమ్మాయి తెచ్చే కట్నంలోంచే మీ పెళ్ళి ఖర్చులు కూడా కిట్టించేద్దామని చూస్తే మీ ఆర్థిక స్తోమత ఏమిటో అర్థమవుతోంది. ఇలా పక్కవాళ్ళ డబ్బుమీద పడి బతికేద్దామని ఆలోచించ కండి. పెళ్ళి ఓ వేడుక. అలా వేడుకగా జరగాలంటే ఖర్చు సమానంగా పెట్టుకోవాలి. లేదా తక్కువ ఖర్చుతో సింపుల్‌గా చేసుకోండి. ఆదా అయిన సొమ్మును భవిష్యత్తుకోసం దాచుకోండి. లేనిపోని ఆర్భాటాలు అప్పుచేసి మరీ చేయాలా? పిల్ల కట్నం తెచ్చుకుంటే అది ఆమె క్షేమం కోసం ఆమె ఎకౌంట్‌లోనే దాచుకొమ్మనండి. అదే మగతనం!

మీకు సంబంధాలు ఎక్కడి నుండీ రావడం లేదంటే కారణం ఎక్కడో మీవైపే ఉంది! అది మీ వ్యక్తిత్వంలోనా? మీ కుటుంబంలోనా? మీరడిగే కట్నంలోనా? ఎక్కడుందో విశ్లేషించుకోవలసింది మీరే! భార్యను పోషించగల స్థోమత, మంచి గుణ గణాలు, సంస్కారం, ఉన్న యువకుల కోసం ఆడపిల్లల తల్లిదండ్రులు క్యూలో నిలుచుంటారు. మీ అర్హతల్ని ఆ మార్గంలో సానపెట్టుకోండి.

అధిక కామం సమస్యలు

...ఆడవాళ్ళకి మగవాడంత తర్వగా కామవాంఛ కలగదు, స్త్రీకి కామ స్పందన తక్కువ అని అంటారు కదా! మా కొలీగ్స్ నేను ఈ విషయం గురించి మాట్లాడుకున్న దాన్ని బట్టి నాకు సెక్సు కొంచెం ఎక్కువేమో అనిపిస్తున్నది. ఎందుకంటే నేను చాలా తేలిగ్గా సెక్సులో ఉద్రేకం పొందుతాను. నాకు కామం ఎక్కువని మా వారు అంటూంటారు యిందుకేనా అని అనుమానం. నా పరిస్థితి సహజమా? లేకపోతే ఇదేమైనా సమస్యా?

– ల., నిజామాబాద్

ఇది సమస్యా కాదా అనేది ఇలా నిర్ణయించడం తప్పు. సెక్సులో తేలిగ్గా ఉద్రేకం పొందటం అనేది మంచి లక్షణమే! ఒకొక్క మనిషి కామ స్పందనలు ఒకొక్కలా ఉంటాయి. ఒకొక్కరు జడంగా ఉంటారు. ఒకొక్కరు ఉత్సాహంగా ఉంటారు. పురుషుడంత వేగంగా స్త్రీ కామంలో స్పందించకపోవడం వాస్తవమా కాదా అనేదింకా చర్చాంశంగా ఉంది. సాంఘిక పరిస్థితుల వల్ల స్త్రీలో సులభంగా స్పందించే శక్తి అణగారి పోయిందని యిప్పటి శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు. అలాంటి అణచివేత లేకపోతే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమానంగా కామంలో స్పందించగల రనడానికి ఆధారాలున్నాయి.

సొసైటీ కూడా మారుతోంది. కదా! స్త్రీ మునుపటిలా ముడుచుకుని కూర్చో వటం లేదు. ఆమె వ్యక్తిత్వం వికసిస్తోంది. అన్ని రంగాల్లోనూ ఆమె ఎక్స్‌ప్రెషన్ మెరుగవుతోంది. సహజంగానే సెక్సువల్ జడంగా ఉండకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండ గలుగుతోంది. ఇది మంచి పరిణామమే కదా!

మీరు కూడా ఈ సగటు ఆధునిక స్త్రీ మాదిరిగా హాయిగా, తేలిగ్గా సెక్సు స్పందనలు పొందగలుగుతూండటం ఆనందించాల్సిన సంగతే కదా! దానికి తగ్గట్టు మీ జీవిత భాగస్వామి మీతో సహకరిస్తూంటే ఇంకా ఆనందం. అలా కాక మీలో తేలిగ్గా కలుగుతున్న కామ స్పందనలకి విముక్తి లేక అవి మీ దినచర్యకి అడ్డు అవడమూ అవుతుంటే అదే సమస్య! అలా అర్థం చేసుకోండి.

మీకు కామం ఎక్కువని మీవారు అనటం బహుశా మీ కామస్వభావాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోవడం వల్ల కావచ్చు. స్త్రీ కామావసరాలను తీర్చలేని స్థాయిలో ఉన్న భర్త, భార్యకి కామం ఎక్కువ అని ముద్ర వెయ్యటం పరిపాటి.

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును.

సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **– "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ – అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.

రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.

ఫోన్ : 0884-2327454

(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

పెద్దదైనా నష్టంలేదయ్యా!

మగవాడు తనకన్నా పెద్దదైన స్త్రీతో రతి జరిపితే మగవాడికి ఆరోగ్యం చెడిపోతుందని విన్నాను. అదెంతవరకూ నిజం?

నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. శారీరకంగా కలుస్తున్నాము కూడా! ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయిని కలవాలంటే 'మూడు' రావటం లేదు. ఇదివరకు బాగానే ఉండేది.

– బొంబాయి

ఆ అమ్మాయి మీకంటె పెద్దదా? పెద్దదే అయితే బహుశా ఆరోగ్యం చెడిపోతుందన్న భయం మీలో పుట్టి, ఆమెను కలుద్దామన్నా 'మూడ్' రాని పరిస్థితి ఏర్పడిందనుకోవాలి.

లేదంటే – "క్షణం చిత్తం, క్షణం విత్తం, క్షణం జీవిత మావయో..." : మనస్సు, డబ్బు, జీవితం అన్నీ క్షణికాలే అని వేదాంతులు సెలవిచ్చినట్టు మీ ప్రేమకూడా బుద్బుద ప్రాయంగా (బుడగలా) పతేలుమని పేలిపోయిందేమో! మీకు ఆవిడంటే ముఖమే మొత్తిందో, సెక్సువల్ ఫెయిల్యూర్ గురించి భయమే ఆవహించిందో మేమేం చెప్పగలం?

స్త్రీ పురుషుడికన్నా చిన్నదైనా మంచిదే, పెద్దదైనా మంచిదే! ఎటొచ్చీ మనసులు కలవటం ముఖ్యం. వాటిలో ఆందోళన, అసంతృప్తి, అనవసరపు భేషజాలూ లేకుండా ఉండటం ముఖ్యం!

గర్భసంచి జారింది

నా భార్యకు గర్భసంచి జారుదు అయినది. నా అంగం యోనిలోపలికి సరిగా పోదు. గట్టిగా పట్టుకుంటుంది. యోని పొడిగా ఉంటుంది. గర్భసంచి జారుడుకి ఆపరేషన్ చేస్తారా? అంటే గర్భాశయం లోపలికి తోసే ఆపరేషనా గర్భాశయం తీసేసే ఆపరేషనా? గర్భాశయం జారితే ఇంక పిల్లలు పుట్టరా? మాకు ముగ్గురు పిల్లలున్నారు. నా భార్యకు ఆపరేషన్ అంటే భయం. డాక్టరు దగ్గరకు రానంటుంది.

– ఎస్.ఎన్., నంద్యాల

మీరడిగిన ప్రశ్నలన్నిటికీ జవాబు – మీ భార్యకు వాస్తవంగా గర్భాశయం జారిందా, లేక అలా భ్రమింప చేసే మరే సమస్య ఉందా – అనే విషయం మీద ఆధారపడుతుంది.

మూత్రపు సంచి జారినా, మలపు సంచి జారినా, రిటెన్షన్ సిస్టులు, పాలిప్‌లు, ఫైబ్రాయిడ్లు ఉన్నా కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అది గర్భాశయం జారడమే అయితే ఎంత మేరకు జారిందో తేలాలి. కనుక మీ భార్య విషయంలో డాక్టరు పరీక్షించి ఏం నిర్ణయం చెబుతారో మేము చెప్పలేం.

గర్భాశయం జారిన వారికి అది కొద్దిగానే జారి ఉంటే లోపలికి నెట్టి, రింగు (హాడ్జ్ పెస్సరీ) వేస్తారు. కొన్ని వ్యాయామాలు చెబుతారు. లేదా గర్భాశయం జారిపోకుండా ఉండేలా ఆపరేషన్ ద్వారా రిపేరు చేస్తారు.

గర్భాశయం బాగా బయటకొచ్చేసి (సెకండ్ / థర్డ్ డిగ్రీ), దానిలో కూడని మార్పులేమైనా సంభవిస్తే, గర్భాశయాన్ని తీసేస్తారు.

గర్భాశయం తీసేసినా దుష్పరిణామా లేమీ ఉండవు. నడుంనొప్పి, నడిచే టప్పుడు, పనిచేసుకునేటప్పుడు అసౌకర్యం, మలమూత్ర సమస్యలు, తదుపరి కాంప్లికేషన్లు – యిలా జీవితాంతం బాధపడేకన్నా ఒక్కసారి ఆపరేషన్ నిమిత్తం బాధపడి తరువాతంతా సుఖంగా ఉండటం మంచిది కాదా? కనుక ఊరికే కాలయాపన చేయకుండా గైనకాలజిస్టుకి చూపించండి.



కీ.శే. శిరీష (1935-1982)

1960 నుండి 1982 వరకు
అభిసారిక సహసంపాదకురాలిగా
శ్రీ రాంషాకు చేదోడువాదోడుగా నిలచి, అనేక కుటుంబాలలో
సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియడానికి దోహదకారియైన మాతృమూర్తి
కీ.శే. శిరీష కు
35వ వర్ధంతి సందర్భంగా
నివాళి!

కొడుకు కావాలె.

నాకు పెళ్ళయి 6 సంవత్సరాలు అయింది. నాకు ముగ్గురు ఆడపిల్లలు. మా అమ్మనాన్నలకు వారసుడు కావాలని ఆశగా ఉంది. నాకు మగపిల్లలు పుట్టనందుకు మా అమ్మ నాన్న రోజూ నన్ను ద్వేషిస్తున్నారు. నా పరిస్థితి చాలా హీనంగా ఉంది.

నాకు 10 మిలియన్ల వీర్య కణాలు ఉన్నాయి. మగపిల్లలు పుట్టాలంటే వీర్య కణాలు ఎక్కువగా ఉండవలెనా లేకపోతే ఇంకేమైనా మార్గాలున్నాయా? దయచేసి నా సమస్యను పరిష్కరించండి.

–ఉ. వడ్డెపల్లి

మగపిల్లలే పుట్టే మార్గం కాని, ఆడపిల్లల్నే కనే మార్గం కాని లేవు లేని వాటి మీద ఆశ పెట్టుకొని ఇంకా పిల్లల్ని కంటూ మీ మీద మీరు భారం పెంచుకుంటూ, 'సామాజిక నేరం' చేస్తూ పోవద్దు.

మంది ఎక్కువయ్యే కొద్దీ మజ్జిగ పల్చనవుతుంది. మీ పిల్లలు ఎవరికీ మీరు పూర్తిన్యాయం చేయలేరు. ఇక్కడితో ఈ ఆలోచన తెంచుకోండి. మీ అమ్మా నాన్నలకు వారసుడు మీరే, మీ పిల్లలు కాదు. మీకు వారసులు (ఆడయినా, మగయినా) మీ పిల్లలే.

మీ పరిస్థితి చాలా హీనంగా ఉందన్నారు. హీన స్థితికి అవకాశం ఇచ్చినది మీరే! "నాకు ఆడపిల్లలయినా మగపిల్లలయినా సమానమే! నేను మగపిల్లవాడికోసం ఎదురు చూడను. పెంచాల్సింది, పెంచేది నేను. కనుక కావాలో వద్దో నేను నిర్ణయించుకుంటాను" అని మీరు గట్టిగా చెప్పలేరా? నోట్లో నరం లేదా? మీ కూతుళ్ళు "మేమంటే మా నాన్నకి, నాయనమ్మ తాతయ్యలకి యిష్టం లేదు; వాళ్ళకి మగపిల్లాడే కావాలట!" అని ఏడవరా? ఏం తండ్రివయ్యా నువ్వు?

డయాబిటిస్‌తో స్తంభన దోషం

నా వయసు 35 సం॥లు. 10 సం॥ల వయసుండగా డయాబిటిస్ డయాగ్నైజ్ చేసారు. అప్పటి నుంచి ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తీసుకుంటూనే ఉన్నాను. 5 సం॥ల క్రితం బొంబాయిలో ఒక పెద్ద స్పెషలిస్టు వద్ద పొట్టలోపల ఇన్సులిన్ పంపు పెట్టించుకున్నాక ఇంజెక్షన్ల బాధ తప్పింది. అయితే నాకు ఇరక్షన్ ప్రాబ్లం ఉంది. నా సెక్సువల్ లైఫ్ దీనివల్ల అన్‌హ్యాపీగా మారింది. నా వైఫ్ నుంచి కో–ఆపరేషన్ బాగానే ఉంటుంది కాని ఎంతకని ఆమె మాత్రం సహిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు విసుగుపడుతుంది. నేను డిప్రెస్ అవుతుంటాను. ఇప్పుడిప్పుడు ప్రాబ్లం ఎక్కువవుతోంది. మీ సలహాలు కోరుతున్నాను.

– హైదరాబాద్

షుగర్‌వ్యాధి పేషెంట్లలో సుమారు 50% మంది అంగస్తంభన సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. యువకుల్లో షుగర్ వ్యాధి సోకినప్పుడు కలిగే స్తంభన సమస్య మానసికమూ కావచ్చు, శారీరకమూ కావచ్చు. అదే పెద్ద వయసు వారిలోనైతే శారీరక దోషాల పాత్రకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కారణం ఆ వయసులో డయాబిటిస్‌కి రక్తనాళాల సమస్యలు, నరాల సమస్యలూ, పురుషాంగ టిష్యూల క్షీణత (atrophy) లాంటివి తోడవుతూంటాయి.

మీ విషయంలో డయాగ్నోస్టిక్ పరీక్షలు అవసరం. రిజిస్కాన్, పెపావరిన్ ఇంజెక్షన్ (PIPE) పరీక్ష, డాప్లర్ ఫ్లో స్టడీ, పినైల్ ప్లిథిస్మోగ్రఫీ వంటి పరీక్షలు చేస్తే ఆ రిజల్ట్సుని బట్టి కొంత అవగాహనకి రావచ్చు. ఈ ఫలితాలను బట్టి అవసరమైతే తదుపరి పరీక్షలు చేయించవచ్చు.

ముందు కార్డియాలజీ చెకప్ చేయించుకుని, అటుపై ఆయన ప్రిస్క్రిప్షన్‌పై టాడలాఫిల్ వంటి మందులు వివిధ డోసేజిల్లో వాడిచూడండి. వాటివల్ల ఇరక్షన్స్ మెరుగైతే మంచిదే. లేని పక్షంలో ఇంజెక్షన్‌థెరపీ, వేక్యూం ఇరక్షన్ డివైస్ (VED) వంటి చికిత్సలను, కుదిరితే పినైల్ ప్రోస్థసెస్‌ను ఎంచుకోవలసి ఉంటుంది.

ఏదైనాగాని, డయాబిటిస్ పేషెంట్లందరికీ ప్రారంభం నుంచీ షుగర్ కంట్రోలు చాలా ముఖ్యం. షుగర్‌ని సిస్టమేటిక్‌గా గమనిస్తూ, ఆహార జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ, వ్యాయామం చేస్తూ కంట్రోల్‌లో ఉంచుకుంటే అంగస్తంభన సమస్యల్నే కాదు యితర ఆరోగ్య సమస్యల్ని కూడా చాలాకాలంపాటు దూరంగా ఉంచుకోవచ్చు.

ఉచితం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS **లేదా** editor.abhisarika@gmail.com **కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.**

అంగస్తంభన బాగా జరగాలి!

నాకు చిన్నప్పటినుండి విపరీతంగా వేడిచేసి, మూత్రం ద్వారా శుద్ధలాగా కారేది. అది పెళ్ళైనాక తగ్గింది. చదువుకునే రోజుల్లో ఒకామెను కలిస్తే, మూత్రం ద్వారా చీము పడడం, అంగం చివర పుండురావడం, మూత్రం మంటగా ఉండడం జరిగింది. ఇంజక్షన్లు వాడిన తరువాత తగ్గింది. స్త్రీని కలవాలనే వాంఛవున్నా దగ్గరికెళ్ళిన తరువాత ఎరెక్షన్స్ జరిగేవికావు. ఒకవేళ జరిగినా మధ్యలో మెత్తబడిపోవడం జరిగేవి. పెళ్ళైన తరువాత ఏ రోజున రెండుసార్లు కలిసిలేము. ప్రతిరోజూ కలిసేవాళ్ళం. రెండవసారి మాత్రం ఎరెక్షను జరిగేది కాదు. ఎంత ప్రయత్నించినా లాభముండేది కాదు. శీఘ్రస్కలనం జరిగేది. మనసులో వాంఛ ఎక్కువగా వున్నా ఎరెక్షను జరిగేది కాదు.

ఇపుడు నా వయస్సు 53 సంవత్సరాలు. 1999లో పరీక్ష చేయించుకుని, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, colour doppler study చేయించుకున్నాను. రిపోర్ట్ పంపిస్తున్నాను. దానిలో venous leakage అని చెప్పారు. ఇది ఆపరేషన్‌కు కూడా వీలుకాదని అన్నారు. ఒక నాలుగు నెలలనుండి ఒక స్నేహితుని ద్వారా sildenafil citrate వాడుతుంటే బాగానే ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి అది కూడా పనిచేయడం లేదు. ఎందుకంటే రోజూ 100కి.మీ. నుండి shuttle చేస్తాను. అలసట వచ్చి ఎక్కువగా రాత్రిళ్ళు నిదురపట్టేస్తాది. నాకు ఏ విధమైన వ్యాధులు లేవు. కాని ఒక్కొక్కప్పుడు, యూరిన్ విపరీతంగా రాత్రుళ్ళు 7 లేక 8 సార్లు వస్తుంది. అలాగని షుగర్ కంప్లైంట్ లేదు.

యూరిన్, బ్లాడర్‌లో 5 నిమిషాల కొకసారి ఫుల్ అయిపోతుంది. ఈ మధ్య ఎరెక్షన్ అయినపుడు యూరిన్ కెళ్ళాలని పిస్తుంది. నాకు 1992లో ఒక ఏక్సిడెంట్ తలకు అయ్యింది. 2003లో కాలు విరిగిపోయి 7 నెలలు ఏంటీబయాటిక్స్ వాడాను. ఎక్కడో చదివాను, ఏక్సిడెంట్స్ అయిన వారిలో సెక్సు సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందని. ఇప్పటికీ నేను ఆరోగ్యంగానే వున్నాను. కాని సెక్సు సమస్యలు నన్ను వీడిస్తున్నాయి. నాకు పర్మినెంట్ సొల్యూషన్ కావాలి. ఏ మందులు వాడితే నా పరిస్థితి మెరుగు పడుతుందో తెలియజేయండి. నాకు గ్యాస్ ట్రబుల్ అప్పుడపుడు వుంటుంది.

యింకొక చిత్రమేమిటంటే హాస్పిటల్ వాతావరణంలో వున్నపుడు నాకు ఎరెక్షను విపరీతంగా జరుగుతుంది. నా భార్యకు బైపాస్ సర్జరీ చేసినపుడూ, నాకు ఏక్సిడెంట్ అయి నేను హాస్పిటల్‌లో వున్నపుడూ, ఆ తేడాను కనిపెట్టాను.

ఏది ఏమైనా నాకు విపరీతమైన సెక్సు వాంఛ వుంది. దానికి తగిన వీర్యాభివృద్ధి, ఎరెక్షను జరిగి ఎక్కువసేపు ఉండాలి. అదే నా కోరిక.

– రాజమండ్రి

మీ సమస్య మానసికమే కాని శారీరకమైనది కాదని మీ ఉత్తరాన్ని బట్టి, మీరు పంపిన రిపోర్టుని బట్టి తేలిపోతోంది. మీ డాప్లర్ స్టడీ రిపోర్టులో చాలా మైల్డ్ వీనస్ లీకేజి ఉంది. ఆపాటి వీనస్ లీకేజి సాధారణ స్తంభనశక్తి ఉన్న పురుషుల్లో కూడా ఉంటుందని పరిశోధనలు ఋజువు చేసాయి.

అదీగాక, క్షమించండి – మీరు పరీక్ష చేయించుకున్న డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్ ఫలితాలు నమ్మకంగా లేవు. గత సంవత్సరకాలంగా మా వద్దకు వచ్చిన ఆ సెంటర్ రిపోర్టులన్నీ మూసపోతలా ఇలాగే వచ్చినవి. తెచ్చిన పేషెంట్లందరూ స్తంభన సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారు.

ఇక రెండవది : మీకు హాస్పిటల్ వాతావరణంలో చక్కటి స్తంభనాలు వాటంత అవే కలగడం కూడా మా నిర్ణయానికి మరో ఋజువు. మీకు వీనస్ లీకేజిలాంటి శారీరక దోషాలుంటే స్తంభన దృఢత్వం, స్తంభన సమయమూ ఒకో సందర్భంలో బాగుండి, మరో సందర్భంలో బాగా లేకపోవడం జరగదు. బుడగకి చిల్లుంటే గాలి ఎప్పుడు ఊదినా లీకవుతూనే ఉంటుంది!

కాబట్టి మీ స్తంభన సమస్యకి కారణాలు మానసికమే! మానసికమే అంటే మనోవ్యాధులు, మానసిక జబ్బులూ అనుకోవద్దు. ఆందోళనలు, భయాలు కూడా కానవసరం లేదు.

భార్యనుంచి పెద్దగా సహకారం లేకపోతే దాన్నీ మానసికమనే అంటాం. ఇద్దరూ రోజల్లా ఒకర్నొకరు విసుక్కుంటూ, ఒకరి పద్ధతి బాగాలేదని ఒకరు అంటూ, అనుకుంటూ ఉన్నారనుకోండి. అదీ మానసికమే. మీ భార్య మీ కంటికి ఆకర్షణీయంగా కనబడకపోతూంటే అదీ మానసికమే... ఇవన్నీ ఉదాహరణలే సుమా!

సెక్సు అద్దాలమేడ లాంటిది. ఆ అద్దాలని ఎంత చిన్నరాయైనా పగలగొట్టేస్తూంటుంది. గ్యాస్ ట్రబులు, మలబద్ధం, అంగం స్తంభించినపుడల్లా మూత్రం రావడం, మూత్రనాళవ్యాధులు, రోజూ 100 మైళ్ళు ప్రయాణం చేసి వస్తున్న బాపతు అలసట, 'అసలు నాకేమైంది? నా సమస్యకి కారణమేంటి?

అది ఎలా తీరుతుంది?' అని పదే పదే (వస్తే) ఆలోచన... లాంటివన్నీ, సెక్సుకి ప్రతిబంధకాలే.

అలాగే మీరేం అనుకోనంటే ఇంకోమాట! రోజూ ఒక్కసారి మించి కలవలేకపోతున్నామన్న బాధ మీలో ఉంది. రోజుకి ఇన్నిసార్లు, లేక వారానికి యిన్నిసార్లు కలవాలని ఎవరు చెప్పారు మీకు?

అలా కలవలేకపోతున్న అసంతృప్తి – మీ దాంపత్యంలో ఇదొక తీరని లోటు అనే భావన – ఇవి చాలవూ మీ సెక్సు లైఫ్‌లో క్వాలిటీని చంపెయ్యడానికి?!

క్వాంటిటీ పెరిగితే క్వాలిటీ పడిపోతుంది. మీ శరీర అవసరమేమిటో నాకు తెలియదు. కాని మీరు వ్యక్తం చేసిన ఆశ మాత్రం నాకు అర్థమైంది. సెక్సుకి సంబంధించినంత వరకూ 'ఆశ' వెనకాల పరిగెత్తవద్దు.

ఆశ దేముంది? ఈ రోజు రెండుసార్లు కలిస్తే రేపట్నుంచి 3 సార్లైతే బావుండు ననిపిస్తుంది. అవసరం మాత్రం ఏ రెండు మూడు రోజులకో (అంతకంటే ఎక్కువకో) ఒకసారి ఏర్పడుతూండవచ్చు.

దాన్ని గుర్తించి, ఆ ప్రకారమే సెక్సులో పాల్గొంటే స్తంభన సమస్యా ఉండదు, తృప్తీ మెరుగవుతుంది.

ఆకలిని బట్టి అన్నం తింటేనే రుచిగా ఉంటుంది. అరుగుతుంది. టైం ప్రకారం తినేస్తూ ఉంటే అన్నంపట్ల అభిరుచి ఉండదు, మొక్కుబడి పనే తప్ప!

కనుక రతుల సంఖ్య తగ్గించుకొని చూడండి. మీ భార్య యాక్టివ్‌గా పాల్గొనాలి. ఆమె మిమ్మల్ని ప్రణయకళతో రెచ్చగొడితే మీలోని మగతనం మందులు లేకుండానే మేల్కొంటుంది. అదే మీకు శాశ్వత పరిష్కారం; మందులు కాదు!

ఈ మాట నేను అంటున్నది కాదు. ఆయుర్వేద పితామహుడు చరకాచార్యుడే అన్నాడు.

సురూపా యౌవనస్థా యా లక్షణైర్యా విభూషితా
యా వశ్యా శిక్షితా యా చ సా స్త్రీ వృష్యతమా మతా॥

"సౌందర్యవతి, యవ్వనవతి, సులక్షణవతి, అనుకూలవతి, విద్యావతి అయిన స్త్రీ గొప్ప కామోద్దీపకంగా ఉంటుంది (అంతకుమించిన కామప్రేరకమైన ఔషధం లేదు)...

హృదయోత్సవ రూపా యా యా
సమానమనఃశయా
సమాన సత్వా యా వశ్యా యా యస్య
ప్రీతయే ప్రియైః॥

ఏ స్త్రీ వల్ల మనసులో ఉల్లాసం పుడుతుందో, ఏ స్త్రీ సమానమైన స్వభావం కలిగి ఉంటుందో, ఏ స్త్రీ సమానమైన శక్తి కలిగి ఉంటుందో, ఏ స్త్రీ యిష్టమైన నడవడికతో ప్రియముగా ఉంటుందో... అటువంటి స్త్రీయే గొప్ప కామౌషధం.

యా పాశభూతా సర్వేషా మింద్రియాణాం వరైర్గుణైః
యయా విముక్తోనిస్త్రీకమరతిన్మన్యతే జగత్

గత్వా గత్వాపి బహుశో యాం తృప్తిం నైవగచ్ఛతి
సాస్త్రీ వృష్యతమా తస్య నానాభావాహి మానవాః

ఏ స్త్రీ అయితే శ్రేష్ఠమైన గుణాలతో సమస్త యింద్రియాలను పాశంతో పట్టినట్టు వశపరచుకుంటుందో... ఏ స్త్రీ వల్ల విడిచిపెట్టబడితే బ్రతుకు మీద ఆశ పోయి సర్వం కోల్పోయినట్టు అనిపిస్తుందో... ఏ స్త్రీవల్ల రతిభయం, తొట్రుపాటు, దుఃఖం, యిచ్ఛలేకుండుట తొలగిపోతాయో... ఏ స్త్రీని ఎల్లప్పుడూ సంతోషాతిశయంతో కొత్త స్త్రీనివలె పొందుతామో, ఏ స్త్రీని అనేక సార్లు పొందినా ఇంకా ఇంకా పొందాలనే అనిపిస్తుందో... అలాంటి స్త్రీకి మించిన కామవర్ధకం మరొకటి లేదు". అటువంటి స్త్రీని భార్యగా పొందినవాడు ధన్యుడు. ఇంతకంటే చెప్పాలా?

సిల్డెనాఫిల్ మాత్రలు అప్పుడప్పుడు పనిచేయడం లేదన్నారు. వేసుకున్న గంట లోగా మాత్రమే బెస్ట్‌రిజల్ట్సు యిస్తాయి. కాని అంగం దానంత అది లేవదు. మీరో, మీ భార్యో ప్రేరేపించి స్తంభింప

జేయాలి. అన్నం తిన్నాక నిండు కడుపుతో మాత్ర వేసుకుంటే పనిచేయదు. బి.పి. మాత్రలు, సిల్డెనాఫిల్ కలిపి వేసుకో కూడదు. ఇవన్నీ మీరు తెలుసుకునే మాత్రలు వేసుకుంటున్నారా?

అదలా ఉంచండి :

సిల్డెనాఫిల్ వంటి మాత్రలు ఫ్రెండ్ సలహాతో కాదు కార్డియాలజిస్టు పర్మిషన్‌తో వేసుకోవాలి. మీ ప్రాణానికి అవకారం కలిగితే మీ ఫ్రెండ్ కాపాడతాడా? మీ కంటి చూపుకి ఏమన్నా అయితే అతను కాపాడతాడా?

ఇక మీ అతిమూత్రం విషయానికొస్తే మీరు యూరాలజిస్టుకి చూపించుకోండి. ప్రోస్టేటు ఎన్లార్జిమెంటు, బ్లేదరు వ్యాధులు వగైరాలేవైనా కావచ్చు. ఆయన చూస్తాడు.

ఏక్సిడెంట్లు అన్నింటి వల్లా సెక్సు సామర్థ్యం దెబ్బతినదు. వెన్నుపాములోని సెక్సు కేంద్రాలకి దెబ్బతగిలితేనే అలా అవుతుంది. అదిన్నీ ఏ కేంద్రంలో దెబ్బ తగిలిందో, ఎంత గట్టిగా తగిలిందో దాన్ని బట్టి సెక్సు సమస్య స్వరూపం, తీవ్రత ఆధారపడతాయి. కనుక అనవసరపు ఆలోచనలు పెట్టుకోకండి.

ప్రవహిస్తోంది

నా వీర్యం స్ఖలించినప్పుడు ఆ వీర్యం మా ఆవిడ శరీరంలోనికి పోకుండా యోని ద్వారం గుండా బయటకు ప్రవహిస్తోంది. మేము ఎన్ని రకాలుగా మార్చి మార్చి చేసిననూ ఫలితం లేదు. చేతి రుమాలు దగ్గర వుంచుకొని సెక్సులో పాల్గొంటున్నాము. సెక్స్ అయిన తరువాత ప్రతిసారి రుమాలుతో క్లీన్ చేసుకొని పడుకుంటున్నాము. ఇది పెద్ద సమస్యగా మరుతున్నది. సెక్సు చేసినప్పుడల్లా మా ఆవిడ దీని వలన విసుక్కుంటున్నది.

జ: మీకు రెండు విషయాలు చెప్పాలి.

1. వీర్యం శరీరంలోకి పోయే పదార్థం కాదు. బయటకి కారిపోవలసినదే!

2. వీర్యం అసహ్యించుకోవలసిన పదార్థం కాదు. లైంగిక ప్రక్రియలో ఇది ముఖ్యభాగం.

మీ భార్యకి సెక్సు కోరికలు కలిగినప్పుడు ఆమె యోని జారుదు ద్రవాలను ఎలా విడుదల చేస్తుందో మీరు స్ఖలించినప్పుడు మీ శిశ్నం అలాగే కొంత ద్రవం విడుదల చేస్తుంది. మీరు ఆమె ద్రవాలని అసహ్యించుకోనట్టే, ఆమె మీ ద్రవాలనూ చూసి చిరాకు పడకూడదు. పిల్లలు పుట్టడానికి అవసరమైనది ఆ ద్రవమే!

ఈ సత్యాన్ని ఆమె ఆకళింపు చేసుకుంటే క్రమేణా చిరాకు తొలగిపోవచ్చు.

అయినా పోనిచో నిరోధ్ వాడుతూ సెక్స్‌లో పాల్గొనండి.

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ



	పేర్లు	ఊరు	జిల్లా	కొ./కూ.	సెల్
01	కల్లూరి గణేష్, ఆకాంక్ష	జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9908942559
02	కొల్లూరి గంగాధర్, రజని	కట్లకుంట	ఆదిలాబాద్	కూతురు	9640762858
03	ఠాకూర్ చమన్‌సింగ్, సుష్మ	పోచమ్మవాడ	జగిత్యాల	కొడుకు	9550325151
04	చిట్యాల సాయికుమార్,అరుణ	పక్కిల్‌కొండాపూర్,	ఇబ్రహీంపట్నం	కొడుకు	8886047886
05	సమసపెల్లి రాజేష్, నీలిమ	గంజ్‌రోడ్	జగిత్యాల	కూతురు	9246495677
06	కొండ్లెపు యాదగిరి, మానస	యావర్‌రోడ్,జగిత్యాల,	జగిత్యాల	కూతురు	8686607822
07	అనంతుల లవణ్‌కుమార్, మంజుల	పురానీపేట్,	జగిత్యాల	కొడుకు	9490190035
08	తీట్ల శ్రీనివాస్, నాగమణి	తిమ్మాపూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	9949105619
09	యాదవ్, శాంత	నాందెడ్	మహారాష్ట్ర	కొడుకు	8805951440
10	శ్రీలం సురేందర్, మనీష	ధరూర్	జగిత్యాల	కొడుకు	9963058515

(మరో 28 మంది వివరాలు వచ్చే సంచికలో...)



కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ జిల్లాల్లో

డా॥ జి. ధనుంజయ

క్లినిక్, రాంబజార్, జగిత్యాల

08724-222567

94401 52567

సంతానం కావలసిన వారు, సెక్స్ సమస్యలు, దాంపత్య సమస్యలు గలవారు మా క్లినిక్‌లో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, చికిత్స పొందవచ్చు.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Curved penis

i just want to ask that my penis is curved since i am mature, the angle of curve is almost 45 degree. I want to ask that could it affect on my sexual life and is it normal, couldn't i face problems during intercourse. Thanks

Some degree of curvature in the penis is very common, and does not interfere with sexual intercourse. But I cannot say whether your case can be brushed aside as normal, since no examination has been made. I encourage you to seek consultation with a urologist who will examine you for the direction and degree of penile curvature upon erection, and for any possible commonly associated conditions such as displacement of urinary opening, and advise you accordingly.

Four times a day causes infertility?

I MASTUBATE EVERY DAY AT LEAST 4 TIME IN A DAY. DOES IT HAVE EFFECT ON ME. CAN I AS WELL FATHER A CHILD IN THE FUTURE?

Masturbation has no known medical ill effects. Masturbation does not cause infertility. In spite of masturbating 4 times a day, you can still become a father, if your testes produce enough number of fertile spermatozoa. The latter is not affected by masturbation

Husband doesn't understand my needs

My husband has a 12 year history of sex clubs, prostitutes, swinger's parties... with previous wives. He told me these things and what a dark place he was in and would never go there again. After we were married he asked me to do things that morally I feel I could not do in good conscience - such as asking me to wear mini skirts with no underwear and flash strangers.

At the same time he asked me if we could add another person to our relationship. He also used to watch porn movies much of the time and would put them in every time we had sex.

We do go to counseling and are working on some of these issues. He knows now that I'm not going to do these things, so he doesn't ask. The porno is also slowed way down.

He has never had an intimate relationship and I am struggling to teach him how to be intimate in and out of the bedroom. He highly loves my slow intimate building of his arousal; but, never reciprocates.

I'm menopausal and have been able to reach orgasm through masturbating. When we are in bed, he sometimes skips by me after long or short sessions of arousing him. When he does decide to give some attention to my clitoris, its direct without any sensual warm up. This gets me to the edge, but that's all. I can't orgasm and become very frustrated.

I have discussed the problem with him and had him read excerpts from two books, Tantra Techniques,

and, Sex for Him and Her. When nothing happened after that, I had him take a look at some articles from the internet about what women need in foreplay.

I'm at the end of my rope. I don't know what to do. I'm so frustrated when we have sex; but, I enjoy pleasing him. I just wish he was into pleasing me as well.

Do you have any other suggestions for me to help him understand how important the caressing and teasing is for a woman. Keep in mind, I have been direct in telling him about these pleasures I NEED!

Any advice is tremendously appreciated.

-F, 41, USA

At the outset, I really appreciate your positive contribution towards improving your marital relationship and also the way you are trying to initiate change in your husband's perception and sexual behavior.

Though I cannot offer a direct solution for your problem through email, I will try to give some insight into it and encourage you to seek relationship therapy and cognitive behavior therapy with some form of treatment employed for compulsive behaviors and paraphilias. (I am not given to understand which therapist you are visiting presently).

It appears to me that your husband's present sexual preferences have been deep rooted and may require intensive therapy to help him overcome them.

This involves understanding (on the part of the therapist) as to what factors were causing, perpetuating and/or complicating his sexual preferences, attitudes and behavior.

Techniques such as cognitive restructuring and behavior therapies are employed to bring about desirable change in the client, but your therapist would be in a better position to see what techniques suit best to your situation.

During the process, the client is helped to identify for himself his cognitive distortions, and how he utilizes them in the maintenance of his alternative sexual behavior and finally how to overcome them.

It's also important to teach the client how to recognize and respond to the sexual needs of the partner and to derive sexual pleasure from stimuli other than those to which he is used hitherto.

For this therapy to be successful, I suggest, you enroll yourselves in a relationship improvement program before entering into behavior therapy for your husband. With the introduction of new changes in how you relate to each other and with better sexual communication skills (especially, communication from his side), the therapy for him will be promising.

I say so because persons with paraphiliac and alternative sexual needs / practices in general tend to have a variety of social and interpersonal deficits.

A skilled therapist team usually addresses these deficits by integrating into therapy tools to improve several communication skills such as capacity to listen, improve self-disclosure, develop sensitivity to hidden agendas in communicating with others, improvement of sexual communication with the partner, the ability to initiate and sustain appropriate sexual relationship, improve sexual self-confidence (feel

adequate, secure etc.) and the like.

With the acquisition and application of relevant skills coupled with sex therapy that involves some form of treatment for paraphilias, compulsive sexual behavior, as the case maybe, your marital and sexual life should get much better.

The good thing in your situation is that you are working towards that goal... with the right approach ... and, he is cooperative ... but as it happens most of the time, self-help does not really help as much as one would expect, so please consult a relationship and sex therapist team.

Can I avoid wetness during erection?

I am 24 years old and recently started dating a girl which I like very much. The problem is that I have several erections while I am with her regardless where we are or what we are doing. Most of the times these erections also make me wet. This whole situation bothers me, I feel very uncomfortable. I have not had sex with this girl yet. Can you give me any advice to avoid this situation?

This is a natural and healthy human sexual response which cannot be avoided. It's akin to mouth-watering at the sight/ thought of delicious food or as you sit to eat. Erections and wetness may be embarrassing but that is the way your body expresses your sexual desire towards her.

Will prostate cancer come back if I masturbate?

I got prostate cancer and Dr. told me it was probably caused by excessive testosterone levels. Can frequent masturbation cause this? After my radiation therapy is safe to continue masturbation or should I stop to avoid the cancer coming back. -M, 53, Married, USA

You need not put an end to your source of sexual enjoyment.

While excessive testosterone has a positive relationship with the growth of a prostate cancer, it's doubt-ful if it actually CAUSES the cancer.

Masturbation or other sexual activity does not lead to the come back of cancer. On the other hand, these sexual activities are reported to have beneficial and preventive effects on prostate cancer.

Read the following links from respectable sources:

http://www.newscie33ntist.com/article.ns?id=dn3942

http://urology.jhu.edu/newsletter/prostate_cancer712.php

జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోంది? నివారణ ఎలా?

జుట్టు ఊడిపోవడం ఎవరికైనా చాలా ఆందోళన, బాధ కలిగిస్తుంది. మంచి తలనూనె రాసుకోవడంతో పాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. ఆందోళన పెరిగితే జుట్టు రాలడం పెరుగుతుంది. కనుక జుత్తు రాలడం తగ్గాలంటే ఆందోళన తగ్గించుకోవాలి.

2. కొన్ని సమయాల్లో జుత్తు ఎక్కువ రాలిపోవడం సహజం. ఉదా: బహిష్టు ముగిసిపోయే వయసు, గర్భం ధరించేక. ఆందోళన పడకండి.

3. ఈ దిగువ లోపాలను సవరించుకోవాలి:

✡ మీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండటం అవసరం.

✡ రక్తలేమి వల్ల జుత్తు రాలిపోతుంది.

✡ జింకు, బయోటిన్ లోపం ఉన్నా జుత్తు రాలిపోతుంది.

(మరికొన్ని సూచనలు వచ్చే సంచికలో..)

Peehole burns the 2nd time

i am 19 years old...i used to mastrubate since i was 16!! my penis is just 4.5 inches..is the size of my penis fine?? if i mastrubate my ejaculation is very soothing and relaxing,but if i mastrubate again within 9 hours of my 1st ejaculation even though ejaculation dosen't occur the second time,the orifice of my penis burns like hell as if there is a swelling inside....and after half an hour i get back my relief!!! i get very depressed when i think about my sexual life later!!! Pl help!

- Male, 19, Kolkata

Yes, your penis size is just fine. The penis comes in many different sizes and shapes.

Regarding your second problem you need a medical examination. See a urologist precisely when you get the burning sensation and explain your problem. Do not shy away. This problem might arise from, for ex., too much friction (during masturbation) on that portion of the urinary tract or due to some underlying infection. Other causes may include narrowing of the urethra (stricture). Your doc may want to physically examine the urethral opening and a little deep inside, and may order few simple tests such as microscopic examin-ation (and probably culture and sensitivity tests) of urine and semen to trace out any infection, and if detected, for its cause and optimal treatment.

For the time being avoid second masturbation within a short time, and do not hold/squeeze the penis too hard.. it presses the urethra (urinary tube) which is very sensitive. ✤

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017
• RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month Date of Posting: 20th/21st of every month